35

તન-સુખ માળા.

ભાગ પહેલો અને બીજો.

હવા-ખોરાક-પાણી.

રચનાર

રૂસ્તમ પેસ્તનજી મસાની, એમ. એ.

૧૯૦૬.

કિમત ૭ આના.

તન-સુખ માળા.



ભાગ પેહેલો અને બીજો.

હવા-ખોરાક-પાણી.



રચનાર

પેસ્તન   મસાની, એમ. એ.

૧૯૦૪.

મુંબઈ:

શ્રી જમશેદજી નશરવાનજી પીતીત પારસી ઑરફ્નેજ
કેપતન પ્રિંતીંગ વર્કસ.

HEALTH SERIES

PARTS I and II.

AIR—FOOD—WATER.

BY

RUSTOM PESTONJI MASANI, M. A.



Bombay:

THE J. N. PETIT PARSI ORPHANAGE CAPTAIN PRINTING WORKS.

1904.

પ્રસ્તાવના.



કેળવણીથી જે જ્ઞાન મળવું જોઇયે તેમાં મુખ્ય અગત્યતા ધરાવનારૂં જ્ઞાન આરોગ્યતાને લગતું છે, પણ તે આજે આપણી પ્રાથમિક નિશાળોમાં મળતું નથી, એ એક સામાન્ય ફરિયાદ થઈ પડી છે. છેલ્લા બે માસમાં જ્ઞાન પ્રસારક મંડળી તરફથી ઘરની તથા નિશાળની કેળવણી વિષે મેં બે ભાષણો આપ્યાં હતાં ત્યારે મેં પણ કેળવણીનાં હાલનાં ધોરણની એ ખામી વિષે મારો અદના અવાજ બહાર પાડયો હતો, તે ઉપરથી કેટલાક મિત્રો મને આગ્રહ કરવા લાગ્યા કે બોલીને બેસી રહેવા કરતાં મજકુર ફરિયાદ દુર કરવા માટે મારે પોતે પણ મારાથી બની શકતું બજાવવું જોઈએ. આ આગ્રહને માન આપીને તન-સુખ માળા લખવાનું કામ ઉપાડી લેવામાં આવ્યું છે.

મુંબઇની જરથોસ્તી છોકરીઓની નિશાળ મંડળીની શાળાઓમાં વરસો થયાં જે સામાન્ય જ્ઞાન આપવામાં આવે છે તેના સંબંધમાં શિક્ષકો તેમજ શિષ્યોને સગવડ કરી આપે એવાં આરોગ્ય વિદ્યાને લગતાં યોગ્ય પુસ્તકની મને લાંબો વખત થયાં ખુટ માલમ પડી હતી. પણ એવાં પુસ્તકો વૈદાંની વિદ્યાના અભ્યાસીઓની કલમથી લખાય તો ઘણું બેહતર, એવા વિચારથી એ કામ હાથ ધરવાની મેં વરસો સુધી હિંમત કીધી નહિ. પણ જે જાતનાં, સેહેલથી સમજી શકાય એવી રીતે કુદરતના કાયદાઓનું જ્ઞાન આપનારાં તથા રોજ ખાવા, પીવા, ફરવા, હરવામાં કામ લાગે એવી સલાહ આપનારાં, પુસ્તકો જોઇએ છે તે હજી સુધી પ્રગટ થવા પામ્યાં નથી તેથી અંતે આ માળા મારી કમીની કલમથી લખવાનું કામ મેં કાંઇક આનાકાની સાથે ઉપાડી લીધું છે, અને તેમ કરતાં એટલીજ ઉમેદ રાખવામાં આવે છે કે નિશાળોમાં ચાલુ કરી શકાય એવાં તનદરૈસ્તીની વિદ્યાને લગતાં કોઇ વધુ માફક

આવતાં પુસ્તકો રચાઇ બહાર પડે, તેટલાં એ માળાનો નિશાળોના ગુજરાતી પાંચમી ચોપડીના તથા તેથી ઉપલા વર્ગોમાં ઉપયોગ થાય અને આપણાં બાળકો તનદરોસ્તીને લગતા સાધારણ કાયદાઓથી વધુ વાર અજ્ઞાન ન રહે. આ માળાનાં પુસ્તકો જ્યાં શીખવવામાં આવે ત્યાં શરીરના બાંધાની સમજણ આપનારા નકશાઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવશે તો ઘણો ફાયદો થશે.

વળી વિદ્યાર્થી વર્ગ ઉપરાંત ઉમરે પુગેલાં આસામીઓને પણ ઉપયોગી થઇ પડે એવા હેતુથી આ માળા રચવામાં આવી છે. જો કે હવા, પાણી, ખોરાક, કસરત, શરીરની રચના વિગેરે બાબતો વિષે આજની સાધારણ કેળવણી પામેલાં ઉમરે પુગેલાં લોકો છૂટાં છવાયાં વાંચન મારફતે અથવા તો જાતી અનુભવથી થોડું ઘણું જ્ઞાન મેળવે છે ખરાં, તોપણ પોતાના રેહેવાનાં મકાનનાં સંબંધમાં અથવા રોજના ખોરાકની તથા ફરવા હરવાની બાબતમાં તેનો પુરતો લાભ કેમ લેવો

તેની તેમને ખબર હોતી નથી અને એ કિસમની ઉપયોગી સલાહ, શાસ્ત્રની અઘડી બાબતો પડતી મેળીને, સેહેલા શબ્દો તથા ચિત્રો મારફતે, તેમની સમજશક્તિને અનુસરીને, આપી શકે એવાં પુસ્તકો તેમને મળતાં નથી. એટલા માટે એ વર્ગનાં સ્ત્રી પુરૂષોની હાજતો પણ ધ્યાનમાં રાખીને આ માળા રચવામાં આવી છે અને નાના પાઠો મારફતે જ્ઞાન આપવાની સાધારણ રૂઢી કરતાં સવાલ જવાબની રૂઢી પસંદ કરવામાં આવી છે કે જે વિદ્યાર્થીઓ તેમજ ઉમરે પુગેલાં આસામીઓને બંનેને અનુકુળ થઇ પડે. વળી સવાલ જવાબની રૂઢી પસંદ કરવાનું બીજું કારણ એ કે તનદરોસ્તીના કાયદા સમજતાં ઘણી વાર સાધારણ માણુસને જે મુશ્કેલી નડે છે અથવા તેના પોતાના અનુભવથી જે કાંઇ ઉલટું માલમ પડે છે તે ઘટતી જગ્યાએ સવાલ મારફતે રજુ કરીને તેનો મનપતીજ ખુલાસો આપ્યા પછીજ આગળ વધી શકાય. લખાણુની ભાષા જેટલી બને એટલી સેહેલી રાખવામાં આવી

છે અને પારસી કલમથી લખાવાને લીધે પારસી–ગુજરાતી ન થઇ પડે અને હિંદુ તથા મુસલ્લમાન કોમના વાંચકોને કોઇ પણ રીતે અંજાણી ન લાગે તે વિષે કાળજી રાખવામાં આવી છે અને મને હિંદુ તથા મુસલ્લમાન કોમના કલમકશ મિત્રો તરફથી ખાતરી મળી છે કે ભાષા સર્વ સમજી શકે એવીજ લખવામાં આવી છે.

જણાવવાની જરૂર નથી કે જે કિસમનાં પુસ્તક જોઇતાં હતાં તેવાં ગુજરાતી કે ઇંગ્રેજી ભાષામાં ન મળી આવવાથી તનદરોસ્તીની વિદ્યાનાં ઘણાંએક ઇંગ્રેજી તેમજ ગુજરાતી પુસ્તકોના અભ્યાસ પછીજ આ માળા લખવામાં આવી છે અને તેથી એ માળા તરજુમા અથવા ઉતારા માટે કોઇ પણ એકાદ બે પુસ્તકને આભારી નથી. અલબતાં એવું જ્ઞાન સાધારણ સમજ–શક્તિ ધરાવતાં માણસો તથા બાળકોને આપવા માટે ઇગ્લંડમાં કેવાં ધોરણે પુસ્તકો લખાય છે તેનો અભ્યાસ કરતાં લંડનની નેશનલ હેલ્થ સોસાયટી હસ્તક પ્રગટ થતાં પુસ્તકો

તથા મેસર્સ બ્લેકી કુંપનીની "ડુમેસ્ટીક ઇકોનોમી રીડર્સ" નકલ કરવા લાયક માલમ પડયાં છે, અને જોકે એ પુસ્તકોનું લખાણુ ઘણીક રીતે આપણા દેશનાં લોકોને લાગુ પડતું નથી તોએ એ પુસ્તકોમાં આપવામાં આવેલી તથા દાકટર રૂસ્તમ રાણીનાની "તનદરેાસ્તી" નામની ચોપડીમાં મળી આવતી થોડીક વિગતોનો આ માળામાં ઉતારો કરવામાં આવ્યો છે, એમ આ તકે જાહેર કરવું જોઇએ. વળી આ માળામાં તકરારી સવાલ જેવું કશું દાખલ ન થાય તેની ખાસ સંભાળ લેવામાં આવી છે. ઉપરાંત, પ્રજાની એ વિષે ખાત્રી થાય એવા હેતુથી આપણા શેહેરના જાણીતા ડાકટર સાહેબ કાવસજી એદલજી દાદાચાનજી જેઓ પ્રજાની સુખાકારીને લગતા સવાલોમાં હમેશાં બહુ દીલસોજી ભર્યો ભાગ લેતા આવ્યા છે અને વળી તેને લગતાં જ્ઞાનનો ફેલાવો કરવાનાં કામમાં સદા ઉત્તેજન આપતા આવ્યા છે તથા જેઓએ પોતાના કિમતી વખતના ભોગે ઘરની સુખ-શાંતિ વિષે ધી સેન્ટ જોન્સ એમબ્યુલન્સ

સોસાયટીની મુંબઈની શાખાના વર્ગોને ખાસ શિક્ષણ આપ્યું છે, તેમને આ માળાનો પહેલો તથા બીજો ભાગ વાંચી જવાની અરજ કરવામાં આવતાં એઓએ લખાણ તપાસી જોયું છે, અને તે સઘળી રીતે સંતોષકારક અને વાંધા રહિત છે એવો પોતાનો અભિપ્રાય આપ્યો છે. એઓ સાહેબે લીધેલી તસ્દી માટે એમનો આ તકે મોટો ઉપકાર માનવામાં આવે છે.

આ માળાના હવે પછીના ભાગોમાં શરીરના અવયવોની રચના તથા તેમનો અરસપરસનો સંબંધ, કસરત, પોષાક વિગેરે વિષયોનો સમાવેશ કરવામાં આવશે. જો તેમને કોઇપણ નિશાળોનાં ધોરણમાં દાખલ કરવાનું ઠરાવવામાં આવશે તો દરેક ભાગ છૂટો છપાવી ઘણી નજીવી કિમતે તેનો ફેળાવો કરવામાં આવશે.

૧ લી માર્ચ ૧૯૦૪.

રૂ. પે. મ.



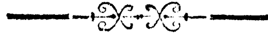
સાંકળિયું.

તનદુરેાસ્તી એજ અમૃત.

ભાગ પેહેલો—હવા

ભાગ બીજો—

ખોરાક તથા પાણી.



તન-સુખ માળા.

ભાગ પેહેલો.

તનદરોસ્તી એજ અમૃત.

એક દિવસે મુંબઈ શેહેરમાં આવેલાં પોતાનાં ઘરમાં એક જવાન્યો અંદેશામાં બેઠો હતો. વિદ્યા અભ્યાસમાં તેણે સારૂં ધ્યાન આપ્યું હતું, માટે આજે તે બે ત્રણ ભાષાઓ લખી વાંચી જાણતો હતો. ગણીતમાં બહુ ચાલાક હતો અને દેશ પરદેશની તવારીખથી માહિતગાર હતો. પણ તેના શરીરનો બાંધો જોતાં આપણાં દીલમાં કંપારી ફેલાયા વિના રહે નહિ એવું તે નખાઈ ગયલું હતું. વળી તેની આંખોમાં ખાડા પડ્યા હતા, અને એકાદ વસ્તુ જોવા માટે તેને ચશ્માંમાંથી પણ આંખને ખેંચવી પડતી હતી.

૨

"સઘળું મિથ્યા." તે મનસે પટપટયો. "કવિઓએ કાવ્ય રચ્યાં, વિદ્વાનોએ સાહિત્યનો ફેલાવો કીધો, ફિલસુફોએ શાસ્ત્રની શોધખોળ કીધી, વરાળ યંત્રથી દરિયાના મોજાની મસ્તીને મહાત કીધી, પાંખ વિના ઈનસાનને એક ઠેકાણેથી બીજે ઠેકાણે ઉડતું કીધું, વિજલીની મદદથી તેને એક દેશથી બીજે દેશ, એક ખંડથી બીજે ખંડ, સંદેશા ચલાવતું કીધું, તે સાથે મોજ શોખ અને એશ આરામનાં સાધન હસ્તીમાં આણ્યાં, પણ તેથી શું દલદર ફિટયું? આ ટુંકી થતી જીંદગીને લંબાવવાની શોધખોળ ક્યાં છે? વિદ્યાના વધારા સાથે તે તો વધુ ને વધુ ટુંકી થતી જાય છે, દેહ વધુ ને વધુ લથડતી જાય છે, અને દિવસ ને રાત બળાપો થાય છે કે આ બધું જોવા તથા ભોગવવા માટે આપણને તનદરોસ્તી ચારી આંપતી નથી, આપણી જીંદગી ઝાઝો વાર ટકતી નથી."

આમ મનથી બડબડતો જઇને મોતના ત્રાસદાયક ખ્યાલથી તે શોકાતુર બની ગયો અને

બોલવા લાગ્યો કે "શું માણસને બચાવવાને કાંઇ નહિ થઈ શકે? મેં ચોપડીઓમાં વાંચ્યું છે કે માણસની જીંદગીને અમર બનાવવાનો ગુણ ધરાવનાર અમૃત અથવા આબે હયાત નામનાં પાણીનો ઝરો ક્યાંક આવેલો છે, તે શું ખોટું હશે? તે કાં નહિ કોઇ શોધી કહાડતું?"

તેનાં મનની એવી હાલતમાં તેણે જોયું કે તેની પાસે તેના પિતાના એક મિત્ર જેવણ ડાકટર હતા તેવણ આવી ઉભા હતા.

દાકટર—બેટા, તું અમૃત ચાખવા માટે એટલો બધો ઇંતેજાર છે, તો જાણ કે અમૃત જે છે તે કુદરતના કાયદાનું જ્ઞાન છે, આપણી તનદરોસ્તી જે સૃષ્ટિના નિયમપર આધાર રાખે છે તેનું ભાન છે. વળી તું ચાહે છે કે કોઇ તને અમૃત જળનો ઝરો દેખાડે, તો સાંભળ કે એ ઝરો જે છે તે તનદરોસ્તીની વિદ્યા છે.

જવાન—એમ?

દાકટર—હા.

જવાન—પણ ત્યારે જો એમજ હોય તો જેમને તનદરોસ્તીની વિદ્યાનું જ્ઞાન હોય તે સઘળા અમર હોવા જોઇયે. પણ તેમ તો નથી. જેમ દરદીની જીંદગીની જયોત બુઝાઈ જાય છે, તેમ વૈદ પોતે પણ મોતના હતને વશ થાય છે. જેમ અજ્ઞાન મજુર તેમજ શીખેલા ભણેલા ફિલસુફ, સર્વ એ હતની ચુંગાળમાંથી બચવા પામતા નથી, તેનો ખુલાસો શું?

દાકટર—એજ કે જે જાણવામાં આવે છે તે પુરતું નથી. વળી જેટલું જાણવામાં આવે છે તે ઉપર પુરેપુરો અમલ થતો નથી. અને તેથી ઘણીકવાર તો એમ બને છે કે અભણ મજુર ભણેલા વિદવાન કરતાં વધુ વાર જીવવા પામે છે. પણ તેનું કારણ સમજવું મુશ્કેલ નથી. એક અભણ છે, છતાં તેની જાણ વગર તે કુદરતના કાયદાને અનુસરીને જીંદગી ભોગવે છે. બીજો જ્ઞાની છે, તોપણ કાયદાથી ઉલટી રીતે ચાલે છે. તે ખ્યાલ નથી કરતો કે જેમ રૈયત ઉપર સરકારના

કાયદાનું ચલણ ચાલે છે, તેમ જીંદગીપર કુદરતના કાનુનનું રાજ ચાલે છે. જેમ સરકારના કાયદા પ્રમાણે નહિ ચાલ્યાથી પ્રજાને શિક્ષા ખમવી પડે છે, તેજ પ્રમાણે કુદરતના કાયદાને તાબે નહિ થવાથી માણસની જીંદગીને પણ સજા થવાનીજ.

જવાન—પણ એ કાયદા શું છે તે આપણે જાણતાંજ નહિ હોઇયે તો?

દાકટર—નહિ જાણો તેથી શું થયું? નહિ જાણો તો તમારો વાંક. ખુદરત તો મુગે મોહોડે, મોડે વેહેલે, તમને શિક્ષા કર્યા વિના રેહેનાર નથી. હવે આ શિક્ષા કેમ થાય છે તે સાંભળ. જેમ સરકારના કાયદાથી વેગળા જવા માટે ઘણીકવાર ગુનેહગાર માણસને થોડા વખતનાં કેદખાનાની સજા કરીને પાછો છૂટો મેલવામાં આવે છે, અથવા તો કોઈકવાર જન્મ કેદની સજા કરવામાં આવે છે, અથવા તો ફાંસી દેવામાં પણ આવે છે, તેમજ કુદરત પણ નાના વાંક માટે થોડા વખતની માંદગીની શિક્ષા કરીને માણસને બિછાનાંપર

કેદીની હાલતમાં નાખી મેળે છે, કોઇને તન-દુરોસ્તીના કાનુનથી છેકજ વેગળા જવા માટે જન્મ સુધીની બિમારીનો ખાટલો સહેવવાની સજા કરે છે, તો કોઇને વળી મોતની શિક્ષા કરે છે.

જવાન—પણ ત્યારે એ કાયદા શું છે તે સમજાવશો?

દાકટર—ઈનસાનની જીંદગીને લાગુ પડતા સૃષ્ટિના સઘળા કાયદા તને એમ વાત-ચીતમાં હું કેમ સમજાવી શકું? માણસના તનના તંબુરાના તાર એટલા અગણીત છે કે તે સર્વના અરસપરસના સંબંધ વિષે તથા તેમની સંભાળ રાખવા વિષે તનદુરોસ્તીની વિદ્યાની ઘણીએ બારીક વિગતો ધ્યાનમાં રાખવાની છે. તે બધી વિગત હું તારાં ભેજાંમાં ઉતારી શકીશ નહિ, પણ જો તું કાલે બપોરે મારે ત્યાં આવશે તો થોડીક અતિ જરૂરની વિગતો હું તને કહી સંભળાવીશ.

જવાન—મેહેરબાની.



હવા.

(૧)

હવા જીંદગીની મુખ્ય હાજત—હવાનું શરીરમાં દાખલ થવું—લોહીનું સ્વચ્છ બનવું.

બીજે દિવસે ડાકટરને ઘર તેઓ વચ્ચે નીચે પ્રમાણે વાત થઈ.

ડાકટર—જીંદગી માટે સર્વથી અગત્યની હાજત શી છે તે તું જાણે છે?

જવાન—હા, ખોરાક અને પાણી.

ડાકટર—નહિ. જીંદગીની મુખ્ય હાજત હવા છે. તે ખોરાક તથા પાણી કરતાં પણ વધુ અગત્યની છે. ખોરાક, પાણી કે વસ્ત્ર વગર માણસ થોડોક વખત જીવી શકશે, જ્યારે હવા વગર તો ભાગ્યે બે મિનિટ પણ તે જીવી શકનાર નથી. એટલા માટે જો સારી તનદુરસ્તી

ભોગવવી હોય તો સર્વથી વધુ જરૂરનું આ છે કે જેમ બને એમ સ્વચ્છ હવા દમમાં લેવી.

જવાન—પણ તેથી શું ફાયદો થાય છે અને કેમ, તે સમજાવશો?

દાક્ટર—તે હું તને સમજાવું, પણ તે અગાઉ મારે જાણવું જોઇયે કે હવા શું છે તે તું સમજે છે કે?

જવાન—તે તો હું શીખ્યો છું. આપણે શ્વાસ લેતાં જે કાંઈ દમમાં લઇએ છીએ તે હવા છે, અને એ જો કે અણદીઠ છે, છતાં એ કેટલાંક હવાઇ તત્વોની બનેલી છે, જેવાં કે આક્સિજન, નાઇટ્રોજન, કારબોનિક આસિડ. મારા વાંચવામાં આવ્યું છે કે આક્સિજન શરીરને જોઈતી ગરમી પુરી પાડે છે, અને લોહીને સ્વચ્છ બનાવે છે. કારબોનિક આસિડ ગેસ બહુ ઝેરી છે, પરંતુ હવામાં તેનું તત્વ ઝાઝું નથી. કહે છે કે દસ હજારમાં ફક્ત ચાર ભાગ જેટલું તેનું પ્રમાણ છે તેથી આપણે જે હવા દમમાં લઇએ છીએ તે ઝેરી નથી હોતી. પણ જો કોઈ કારણથી

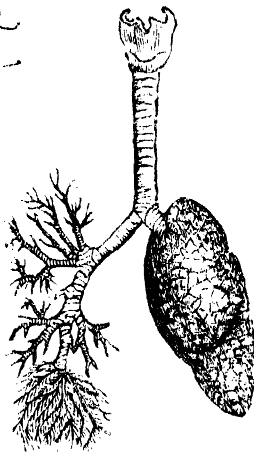
તેમાં વધુ કારબોનિક આસિડ ગેસ ઉમેર-વામાં આવે, તો તે ઝેરી બને. વળી એ ગેસ દરેક જીવવાળાં પ્રાણીમાં ઉત્પન્ન થાય છે, તે પણ હું જાણું છું. અને દમ લેતી વખતે જેમ બહારની આાૅક્સજન આપણે દર વખત દમમાં લઇએ છીએ, તેમ અંદરની કારબોનિક આસિડ ગેસ આપણે બહાર કહાડીએ છીએ તે પણ હું જાણું છું.

ડાકટર—ઠીક, હું ખુશી છું કે હવાનાં તત્વો વિષે તેં આ જ્ઞાન મેળવ્યું છે. હવે હું તને પુછું કે હવા આપણાં શરીરમાં કેમ દાખલ થાય છે તેનું કાંઈ તને જ્ઞાન છે?

જવાન—નહિ, તે તો અમને શીખ-વવામાં આવ્યું નથી.

ડાકટર—ત્યારે સાંભળ. આપણે પળે-પળ દમ લઇએ છીએ તેથી હવા આપણા નાકમાં પેહેલાં દાખલ થાય છે. હવે નાકના પાછલા ભાગ આગળ એક નળી હોય છે તે

આપણાં ગળાંમાં ઉતરેલી હોય છે તે વાટે આ હવા પણ ગળાંમાં ઉતરે છે. વળી ગળાંમાંથી એ નળી છાતી સુધી ઉતરેલી હોય છે ત્યાં પણ હવા જઈ પહોંચે છે. અને આ ચિત્ર ઉપરથી તું જોશે કે છાતીથી પેલી નળી બે ભાગમાં વહેંચાઇ જઇ એક ફાંટો જમણી તરફ અને બીજો ડાબી તરફ જાય છે, અને જમણી તથા ડાબી તરફ આવેલાં ફેફસાંને જઇને મળે છે, તેથી હવા પણ એ નળીની મારફતે પસાર થઇને જમણાં તથા ડાબાં ફેફસાંમાં દાખલ થાય છે. હવે હું તને સમજાવીશ કે શાં હવા કાં પળેપળ દાખલ થવી જોઇયે, અને કાં તે આપણી મુખ્ય હાજત છે અને એના વગર આપણને કાં નથી ચાલતું? તને ખબર તો હશે કે શરીરના સર્વ અવયવો, હાથ, પગ, ભેજું, હૃદય, ફેફસાં, સર્વ સ્વચ્છ લોહીના ચોક્કસ જથ્થા વગર પોતાનું કામ કરી શકતા નથી. માણસની નસોમાં દોડતાં લોહીથીજ તેનાં શરીરનો સંચો ચાલુ રહે છે. એ લોહી પુરૂં પાડવામાં તથા તેને સ્વચ્છ બનાવવામાં હવા



ઉપલાં ચિત્રમાં ડાબી બાજુનાં ફેફસાંની નાની નાની પોકળ કોથળીઓ છૂટી છૂટી દેખાડવામાં આવી છે. પણ એ સઘળી કોથળીઓ એકઠી થઇને કેવો આકાર થાય છે તે જમણી બાજુનાં ફેફસાંમાં દેખાડયું છે.

જુવો પાનું ૧૦ મું.

સર્વથી અગત્યનો હિસ્સો આપે છે. અને તે કેમ તે સાંભળ. તું જાણે છે તો ખરો કે લોહી આખો વખત શરીરમાં દોડતું ફરે છે. હૃદયની ડાબી બાજુથી તેને ગોયા બુંબાના જોસથી બહાર પાડવામાં આવે છે, જ્યાંથી તે જુદી જુદી નસો મારફતે વેહેતું રહીને આખું શરીર ફરી વળીને હૃદયની જમણી બાજુએ આવી લાગે છે અને ત્યાંથી તે ફેફસાંની મારફતે સ્વચ્છ થઇને પાછું ફરવા માંડે છે.

જવાન—એ ફેફસાં શાનાં બનેલાં છે?

દાકતર—ફેફસાં કાંઈ નક્કર અવયવો નથી. ચિત્ર ઉપરથી તું જોશે કે બારિક કુમાસનાં કપડાંની નાની નાની પોકળ કોથળીઓ બનાવીને એકએકની પાસે મૂકી દીધેલી હોય, તેવી બનાવટનાં આ ફેફસાં હોય છે. તેમની અંદરનો ભાગ આપણે જે બહારની હવા દમમાં લઇએ છીએ તેથી ભરાયલો હોય છે. હવે મેં તુંને કહ્યું તેમ બહારની હવામાં આક્સિજનનું તત્વ વધુ હોય છે, તેથી પેલું બદનમાં ફરીને તેના કચરાથી અસ્વચ્છ બનેલું

લોહી જ્યારે ફેફસાંની બહારની બાજુએ આવીને તેની અંદર દાખલ થયલી બહારની હવા ચુસી લે છે ત્યારે પાછું સ્વચ્છ બને છે.

જવાન—તે કેમ?

ડાકટર—તે એમ કે હૃદયની ડાબી બાજુથી જમણી બાજુ સુધી ફરી આવતાં શરીરમાં ઉત્તપન્ન થયલી કારબોનિક આસિડ અને બીજાં અસ્વચ્છ તત્વો તેનામાં ભેળાયલાં હોય છે, અને જેનાથી તેનો રંગ ખુબસુરત રાતો હોવાને બદલે કાળો જાંબુઆ બની ગયલો હોય છે, તે સઘળાં અસ્વચ્છ તત્વો ફેફસાં મારફતે દમ લેવાતાં બહાર નિકળી જાય છે, અને દમ લેતાંજ જે હવા શરીરની અંદર લેવામાં આવે છે તે મેં તને સમજાવ્યું તેમ ફેફસાંને જઇ મળે છે. અને ત્યાં એ નવી દાખલ થયલી હવામાં જે આક્સિજન હોય છે તેના પ્રતાપથી પેલું શરીરની મુસાફરી કરી આવીને કાળું મારી ગયલું લોહી સ્વચ્છ બનીને પાછો ઝળકતો રાતો રંગ પકડે છે.

જવાન—પછી તેનું શું થતું હશે વારૂ?

દાકટર—એ નવું લોહી વળી પાછું હૃદયના બંબા મારફતે તેની ડાબી બાજુથી બહાર પાડવામાં આવે છે અને વળી તે રગોની મારફતે શરીરમાં વહીને પોતા માંહેનાં તાજાં આક્સિજનનાં તત્વોનો લાભ સઘળા અવયવોને આપીને તેમને શક્તિનો ખોરાક પુરો પાડીને પાછું જમણી બાજુએ આવીને ફેફસાંમાં દાખલ થાય છે, અસ્વચ્છ તત્વો નાખી દેય છે, ત્યાંની નવી આક્સિજનથી પાછું સ્વચ્છ થઇ પાછું પોતાની શરીરની સફર માટે તૈયાર થાય છે. એ રીતની તેની મુસાફરી તો દિવસ ને રાત સેહેજ પણ અટક્યા વગર પળેપળ અને મિનિટે મિનિટ, આપણે જયાં સુધી જીવીએ છીએ ત્યાં સુધી, ચાલુ રહે છે. એ ઉપરથી તું જોશે કે શરીરને સ્વચ્છ લોહી પુરૂં પાડવા માટે સ્વચ્છ હવાની આપણને કેવી પળેપળ જરૂર પડે છે, અને તેટલા માટે હવા આપણી જીંદગીની મુખ્ય હાજત કેવી રીતે થઇ પડે છે.

જવાન—એ તો ખરૂં. પણ એ જ્ઞાન મળવાથી કાંઈ આપણે આપણી જીંદગી લંબાવી શકીએ છીએ? આપણે કાંઈ હુવા બનાવી શકીએ છીએ કે જેથી સારીજ હુવા દમમાં લેવાની કોશેષ કરીએ? આપણો તો કુદરતપર સઘળો આધાર છે. જો બહારની હુવા સારી હોય તો સારી હુવા દમમાં લેવાય અને ખરાબ હોય તો ખરાબ.

દાક્ટર—તું શીખેલો ભણેલો થઈને આમ બોલે છે તેથી મને અજાયબી ઉપજે છે. ખુદ હુવા આપણે હાથે બનાવી શકતાં નથી, છતાં જે જગ્યાએ આપણે હોઇએ ત્યાંની હુવા જેમ આપણે અસ્વચ્છ કરી શકીએ છીએ તેમ સ્વચ્છ પણ બનાવી શકીએ છીએ. દમ લેતી વખતે પળેપળ આપણાં શરીરની અંદરની જે ખરાબ હુવા આપણે બહાર કહાડીએ છીએ, તે આપણે જે ઓરડામાં સુતા, રેહેતા યા કામ કરતા હોઇએ તેની હુવાને ખરાબ કરે છે. એટલામાટે આપણી ફરજ છે કે જેમ આપણે આપણાં પોતાનાં શરીર માંહેની

ખરાબ હુવાને બહાર કહાડી સારી હુવા મેળવીએ છીએ, તેમ ઓરડાની ખરાબ હુવાને બહાર કહાડી બહારની સારી હુવાથી ઓરડા માંહેની હુવાને પણ સ્વચ્છ રાખવી. અને તેમ કેમ કરવું તેને લગતું આપણને જ્ઞાન હોય તો તેથી આપણે આપણને ઘણો ફાયદો કરી શકીએ.

જવાન—ત્યારે મેહેરબાની કરીને મને એ જ્ઞાન આપશો?

આ જ્ઞાન આપવા માટે ડાકટરે તેને બળતે દિવસે પોતાને ત્યાં બોલાવ્યો.



(૨)

દમમાંથી બહાર નિકળતી હવા—હવા ઉપર ઝાડપાન તથા મહાસાગરની અસર—ખરાબ હવા દમમાં નહિ લેવાની સંભાળ—બારી બારણાં ખુલ્લાં કેમ રાખવાં ?

વળતે દિવસે તેઓ વચ્ચે નીચે મુજબ વાત આગળ ચાલી.

દાકટર—તેં ગઈ કાલે કહ્યું તેમ સ્વચ્છ હવામાં કારબોનિક આસિડનું પ્રમાણ દસ હજારમાં ફક્ત ચાર ભાગ જેટલું છે. પણ એજ હવા ફેફસાંમાં દાખલ થઈ, લોહીને સ્વચ્છ બનાવીને પાછી દમ વાટે બહાર નિકળે છે, ત્યારે તેમાં કારબોનિક આસિડનું પ્રમાણ ૪૭૦ જેટલું વધી ગયલું હોય છે. અને તેથી એ હવા ઝેરી બને છે. એટલામાટે જો હવાનું આપણને જ્ઞાન ન હોય અને આપણા દમમાંથી બહાર નિકળેલી હવા આપણે પોતેજ અથવા કોઈ બીજું પાછું દમમાં લેય, તો તેથી શરીરમાં

ફરીને બિગડેલું લોહી સાફ થતું નથી, પણ અસ્વચ્છજ રહે છે, અથવા વધુ અસ્વચ્છ થાય છે, અને તેથી કરીને શરીરના દરેક અવયવને ખરાબ લોહી મળે છે, જેનાં પરિણામમાં દુઃખ દરદો ઉત્પન્ન થઈને ઘણાંએ માણસો બીજી બધી રીતે તનદરોસ્ત હોવા છતાં, ફક્ત ખરાબ હુવા ચાલુ દમમાં લેવાને લીધે, કમોતે માર્યાં જાય છે.

જવાન—પણ એમ તો બનવુંજ જોઇયે! આપણ હજારો માણસો દરરોજ પળેપળ જે ઝેરી હુવા બહાર કહાડીએ છીએ તે બહારની હુવાની સાથે ભેળાઈ જઈને તેને ઝેરી બનાવે અને પાછી આપણાં દમમાં દાખલ થાય, એ તો બનવાજોગ છે!

દાકટર—સાબાશ! તેં ઠીક અટકળ દોડાવી. પણ એમ માનવામાં તારી ભૂલ છે. દુનિયામાં કરોડો માણસોને દરરોજ મિનિટે મિનિટ જથ્થાબંધ આક્સિજન જોઇયે છે, અને વળી તેઓને જથ્થાબંધ કારબોનિક આસિડ બહાર કહાડવી પડે છે, તેથી ખુદરતે

આપણાં ભલાંને માટે એવી ગોઠવણ કીધી છે કે આપણે જેમ હવામાંથી આક્સિજન ચુસી લઈ કારબોનિક આસિડ બહાર ફેંકી દઈએ છીએ, તેથી ઉલટીજ રીતે ઝાડપાન અને વનસ્પતી કારબોનિક આસિડ કે જેના ઘણા જથ્થાની તેને જરૂર પડે છે તે ચુસી લેછે અને આક્સિજન પેદા કરીને બહારની હવાને સ્વચ્છ કરતાં રહે છે. એ રીતે ઝાડપાન તેમજ ઇનસાન જાણે એકમેકને અરસપરસ મદદ કરવા માટે જીવે છે. પણ વળી યાદ રાખજે કે ઝાડપાન આ કામ માત્ર દિવસેજ કરે છે, માત્ર સૂર્યની રોશનીમાંજ તેઓ હવામાંથી કારબોનિક આસિડ ચુસી લઈ, આક્સિજન પેદા કરી શકે છે, પણ સૂર્ય જેવો અસ્ત પામ્યો કે તેઓ પણ માણસની માફક આક્સિજન ચુસવા પડી જઇને ઝેરી કારબોનિક આસિડ બહાર ફેંકે છે. માટે આ વાત ભુલતા ના કે દિવસના વખતે ઝાડપાનવાળી જગ્યાની હવા આપણી તનદરોસ્તી માટે ઘણી સુખાકારીભરેલી છે, પણ રાતને વખતે તો તે ઝેરી થઇ પડે છે. એટલામાટે ઝાડપાનની છેક નજદીકમાં

એવી રીતે નહિ સુવું જોઇયે કે જેથી ઝાડપાન જે હવા પેદા કરે તેજ માત્ર આપણાં દમમાં જાય, કારણ તેથી તો આપણાં પોતાનાં શરીર માંહેની તેમજ ઝાડપાને બહાર કહાડેલી ઝેરી કારબોનિક આસિડ આપણાં દમમાં જઇને દુ:ખ દરદ ઉત્પન્ન કરે.

જવાન—પણ જો એમજ હોય તો રાતના વખતની બહારની બધી હવા ઝેરીજ હોવી જોઇએ.

ડાકટર—હા, જો ફક્ત ઝાડપાનથીજ બહારની હવા સ્વચ્છ થતી હોત તો રાતના તે ઝેરી બનવાનો સંભવ રેહેત, પણ આપણને દિવસે તેમજ રાતે આક્સિજનનો મોટો જથ્થો ચાલુ આપવા માટે કુદરતે આ પણ કાયદો નક્કી કીધો છે કે ઝાડપાન ઉપરાંત પૃથ્વિની આસપાસ ફરી વળેલા મહાસાગરો અને નદી નાળાંથી હવા સ્વચ્છ થવી જોઇયે અને ઝાડપાન, જીવજંતુ, પશુ, પંખી, ઇનસાન, એ સર્વથી હવામાં જે ઝેરી તત્વો દાખલ થાય તે પવનના ફુંકાતા ઝપાટાથી જમીન ઉપરથી

મહાસાગરની પેલે પાર ઘસડાઇ જાય અને તેથી કરીને બહારની ખુલ્લી હવા દિવસે તેમજ રાતે આક્સિજનનું જોઇતું તત્વ ધરાવતી રહે.

જવાન—ત્યારે તેા મહાસાગર અને નાળાં ઉપરજ હવાને તથા આપણી જીંદગીનેા મેાટો આધાર રેહેવેા જોઇએ?

દાકટર—બેશક, તેમજ છે. એઓથી આપણને માત્ર પાણીજ મળતું નથી, પણ સ્વચ્છ હવા પણ મળે છે. આપણા તમામ મેલ અને કચરેા એઓનાં તળીયાંમાં આપણે નાખી દઇએ છીએ તે સ્વિકારીને એઓ જમીનને સાફ રાખે છે એટલુંજ નહિ, પણ આપણે દમ વાટે જે ઝેરી હવા બહાર કહાડીએ છીએ તેને પણ તેઓ જમીનની સપાટાની બહાર ખેંચી લઇ જાય છે.

જવાન—દાકટર સાહેબ, કુદરતની રચનામાં આ કેવી સરસ ખુબીઓ સમાયલી છે! પણ દલગીરીની વાત છે કે તેની એવી એવી ખુબી અમને કેાઇ સમજાવતું નથી.

ડાકટર—હું ખુશી છું કે તું એ બાબતમાં એટલી બધી ઉલટ દેખાડે છે. જરા થોભ, હજી તો કુદરતના કાયદા સમજતાં તું તેની બીજી ઘણીએ ખુબી સમજશે. પણ તે આગમજ મને જણાવ કે મેં હમણાં હવાને લગતું તને જે કાંઈ કહી સંભળાવ્યું તેથી તું કેવી રીતની સાવચેતી રાખશે?

જવાન—દમમાંથી બહાર નિકળતી હવા નુકસાનકારક હોય છે, માટે તેજ હવા પાછી દમમાં નહિ લેવાની હું સંભાળ રાખીશ.

ડાકટર—પણ તે કેમ?

જવાન—ખુલ્લી હવામાં ફરવા જઇશ કે જેથી દમમાંથી બહાર નિકળતી હવા પાછી દમમાં જાય નહિ.

ડાકટર—પણ ફરશે તે કેટલો વખત? દહાડાના ચોવીસ કલાકમાં એક પળ એક ઠેકાણે શ્વાસ લઇને બીજી પળે બીજી ગમ શ્વાસ લેવા દોડશે? આખો દિવસ કામ કેઈ જગ્યાએ કરશે? રાત્રે એક જગ્યાએ સુતો હશે ત્યારે

દમમાંથી બહાર નિકળતી હવા પાછી દમમાં નહિ જાય તે વિષે શું સંભાળ રાખશે?

જવાન—ખરેખર! તેનેા તેા મને વિચારજ નહિ આવ્યેા. પળેપળ બહાર નિકળતી ખરાબ હવાને પાછી દમમાં જતી અટકાવવાને શું કરવું જોઇએ, વારૂ?

દાકટર—પેહેલાં તેા તારે યાદ રાખવું જોઇએ કે હવાની ખાસિયત એવી છે કે તે એક ઠેકાણે બેસી કે વળગી રેહેતી નથી પણ ચેાતરફ ફેલાઈ જાય છે. અને તેથી કરીને આપણા દમમાંથી જે ખરાબ હવા બહાર નિકળે છે તે કાંઈ આપણા નાક આગળ બેસી નથી રેહેતી પણ તરત આસપાસની હવા સાથે જેમ પાણીમાં પાણી ભેળાય તેમ ભેળાઈ જાય છે, એટલા માટે એક ઓરડામાંની સઘળી હવા એકસરખી હેાય છે. તેમાં દમમાંથી બહાર નિકળેલી કેઈ અને બહારથી આવેલી કેઈ તે છૂટી પાડી શકાતું નથી.

જવાન—પણ એમ જો ખરાબ હવા સારી હવા સાથે ભેળાઇ જતી હેાય તેા

આખા ઓરડાની હવા થોડા વખતમાં ઝેરી બની જાય ?

ડાક્ટર—બેશક બને. પણ ખરાબ થયલી હવા ભારી હોવાથી ઓરડાના ઉપલા ભાગ તરફ થઇને બારીબારણાં વાટે બહાર નિકળી જાય છે અને આપણા દમમાં લેવા માટે આપણને પળેપળ બહારની સ્વચ્છ હવા મળતી રહે છે.

જવાન—ઓ હો ! ત્યારે આપણને તો જે કરવાનું તે એ કે બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખીને જેમ બને એમ સ્વચ્છ હવા ઓરડામાં દાખલ કરવી.

ડાક્ટર—બેશક. અને બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખતી વખતે આટલી વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે ખરાબ થયલી હવા ઓરડાના ઉપલા ભાગ તરફ ચડે છે, માટે તે ત્યાંથી બહાર નિકળી જાય તે સારૂ બારી બારણાંને માથે જો ઉપલું ફરકું યા બાકોરૂં હોય તો તે ખુલ્લું રાખવું. ઘણાંઓને એ ઉપલાં

ફેરકાંની ખુબી વિષે જ્ઞાન હોતું નથી તેથી તેઓ તેને બંધ રાખે છે અને એ રીતે ખરાબ હવાને બહાર જતી અટકાવી રાખે છે, તેવી ભુલ તું કરતો ના. અને ઉપલાં ફેરકાં ખુલ્લાં રાખવા સાથે નીચલી બારીઓ પણ ઉઘાડી રાખજે કે જેમાંથી બહારની ચોખ્ખી હવા ઓરડામાં દાખલ થઇ શકે. વળી દાદર તથા ચોક મારફતે પણ હવાની સારી આવજાવ થઇ શકે છે માટે જ્યાં સારા દાદર અથવા ચોક હોય તે ઘર તું પસંદ કરજે. મુખ્ય કરીને તું જે ઓરડામાં સુતો હોય તેમાં જેમ બને એમ ઘણી તાજી હવા દાખલ કરવાની કાળજી રાખજે, કારણ આપણી જીંદગીના ત્રીજા ભાગ કરતાં પણ વધુ વખત આપણે ઉંઘમાં પસાર કરીએ છીએ અને સુવાના ઓરડામાં જેટલો વખત રહીએ છીએ તેટલો વખત ભાગ્યેજ બીજી ગમ રહીએ છીએ.

જવાન—પણ બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખતાં પવનના ઝપાટા દિલપર લઇને બિમાર પડી જઇએ તો?

ડાકટર—ખરૂં, પવનના ઝપાટા સિધા દિલપર નહિ આવે માટે આપણને ઘણી સંભાળ રાખવી જોઇએ; એટલા માટે બારી બારણાં એવી રાતે ઓછાં વધતાં ઉઘાડવાં કે પવન સિધો દિલપર ન આવે પણ ઓરડામાં એવી રીતે દાખલ થાય કે આપણને બીલકુલ લાગે નહિ. વળી આ સંભાળ સુવાનું બિછાનું ગોઠવતી વખતે ખાસ રાખવી જોઇએ. બારીની સામે કદી બિછાનું મેલવું નહિ. તેજ પ્રમાણે બે બારીઓની વચ્ચે પણ બિછાનું રાખવું નહિ કે જેથી કરીને ઓરડામાં આવતો અથવા ત્યાંથી બહાર જતો પવન આપણાં શરીરને અથડયા કરે નહિ.

જવાન—પણ ત્યારે સુઈએ કયાં? એવા મોટા ઓરડા ક્યાંથી લાવીએ કે એ બધી સંભાળ લઈ શકાય?

ડાકટર—મોટાજ ઓરડાની જરૂર નથી. જો બારી બારણાં સામેજ, યા તેમની વચ્ચેજ, બિછાનું રાખ્યા વિના છુટકો નહિ હોય, તો

પવનના ઝપાટા પાધરા અંગ ઉપર ન લાગે તેની સંભાળ લેવી જોઇએ. એવા સંજોગો વચ્ચે બારીને એવી રીતે ઉઘાડી રાખવી કે પવન આડો વાંક લઇને ઓરડામાં દાખલ થાય અને સામાં બિછાનાંપર સુતેલાં માણુસનાં ડીલ ઉપર લાગે નહિ. અથવા તો બારીનાં વિનિઝિયન એવી રીતે ઉઘાડાં રાખવાં કે પવન પાધરો ઓરડાની સીલીંગ તરફ જાય. વળી બેથી ત્રણ ઇંચ જાડો લાકડાંનો એક ટુકડો બારીનાં બે ફરકાંની વચ્ચે મુકયો હોય તો તેમની વચ્ચે જે જગ્યા રહે તેમાંથી પુરતી સ્વચ્છ હવા ઓરડામાં દાખલ થઈ શકે અને પવનના ઝપાટા લાગવાની ધાસ્તી પણ ન રહે. પણ આજનાં લોકો એવાં અજ્ઞાન છે કે આવો સુતરો ઉપાય દેખાડયા છતાં તેનો લાભ લેતાં નથી. કશી પણ કિમ્મત આપ્યા વગર એજ રીતે બારી ઉંઘાડી રાખીને મીઠાઈ મેવો મેળવી શકાતો હોત, તો સઘળાં એવી રીતે બારીઓ ખુલ્લી મૂકત, પણ હવાની કદર તેઓ બુજતાં નથી,

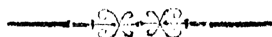
જો કે હવાની તો તેમને મીઠાઈ મેવા કરતાં લાખ ઘણી વધુ હાજત છે.

જવાન—પણ હવાનો સ્વાદ કાંઈ મીઠાઇ મેવાના સ્વાદ જેવો ગળ્યો ગળ્યો નથીની?

ડાકટર—હા, પણ તેના ગુણનો કાંઈ વિચાર કીધો? ગળ્યા ગળ્યા ખોરાક કરતાં એ સ્વચ્છ હવાનો ખોરાક શરીરને કેવું તાજું લોહી પુરૂં પાડે છે! વળી જ્યારે ગળ્યો ગળ્યો ખોરાક ખાવાથી કડવાં કડવાં ઓસડ પીવાની વારંવાર જરૂર પડે છે, ત્યારે જો આ બેસ્વાદ હવાની આકસિજન ઝાઝી દમમાં લેવામાં આવતી હોય, તો કડવાં ઓસડના શીશાઓ કરતાં લોકોની તનદરોસ્તીને તે વધુ ફાયદો કરી આપે!

જવાન—એમ છે તો, મેહેરબાન, આજથી તમે જે જે સંભાળ લેવા કહી છે તે સંભાળ લેવાને હું ચુકીશ નહિ.

આટલી વાત પછી તેઓ છૂટા પડ્યા.



(૩)

અંધિયાર ખોલીમાં વસતાં માણસો—કપડાંને પણ હવાની જરૂર—હવા ખરાબ થવાનાં કેટલાંક કારણો—ગટર, મોરી સંડાસ, ધૂળ, કચરો, બળતી બતી, માંદાં માણસની ગલીચી—ધુપ બાળવાના ફાયદા.

પાછા સાથે મળતાં પેલો જવાન બોલ્યો કે "દાક્ટર સાહેબ, મારા મનમાં એક મુશ્કેલી ઉભી થાય છે તે જો તમને અડચણ ન હોય તો હું કહી સંભળાવું."

દાક્ટર—બેફિકર કહે.

જવાન—તમે કહો છો કે દમમાંથી બહાર નિકળતી હવા ઝેરી છે. અને જો તેને ઓરડાની બહાર કહાડી મેલવાની અને સ્વચ્છ હવા ઓરડામાં દાખલ કરવાની સંભાળ ન લઈએ તો દુખ દરદનાં ભોગ થઈ પડી કમોતે

માર્યાં જઇએ; પણ જે હજારો ગરીબો બાપડાં અંધિયાર ખોલીમાં સંખ્યાબંધ સિંચાય છે, તેઓ તો એમ ચપોચપ કમોતે માર્યાં જતાં નથી?

ડાકટર—તેઓ થોડાક કલાક બંધિયાર ખોલીઓમાં સિંચાય છે એ વાત ખરી. પણ તેઓ ગરીબ અને મુખ્ય કરીને કામદાર વર્ગનાં હોવાથી આખો દિવસ ખુલ્લી હવામાં કામ કરી સ્વચ્છ હવા મેળવવા પામે છે તેથી એકદમ મરણ પામતાં નથી. બાકી એટલું તો ખાતરીથી માનજે કે જો તેઓ ખરાબ હવા ચાલુ દમમાં લેય તો પરિણામ મોતમાંજ આવવું જોઈએ. એ વિષે તો તવારીખમાં તરેહવાર દાખલા નોંધાયલા છે. શું તને હિંદુસ્તાનની તવારીખ માહેલો કલકતાની "બ્લેક હોલ" યાને અંધારી કોટડીવાલો દાખલો માલમ નથી? ૧૭૫૬ નાં સાલમાં બંગાલના નિર્દય હાકેમે ૧૪૬ બંધવાઓને માત્ર અઢાર ચોરસ ફુટવાળી એક કોટડીમાં સિંચ્યાં, કે જેમાં હવાની આવજા માટે ફક્ત બેજ નાનાં બાકોરાં હતાં. આથી એકજ રાતમાં ૧૨૩ માણસો માર્યા ગયાં અને માત્ર

રહ જીવતાં રહ્યાં તથા તેઓ પણ તાવે પટકાઇ પડયાં, તેની શું તને ખબર નથી? હવે તું જે ગરીબો વિષે કહે છે તેમની કોટડીમાં એટલાં બધાં માણસો સામટાં સિંચાતાં નથી, અને હવાની આવજા એટલી બધી ઓછી હોતી નથી તેથી તેઓ ઢગલાબંધ માર્યાં જતાં નથી, પણ દુખ દરદનાં ભોગ તો થઇ પડતાં હોવાંજ જોઇયે.

જવાન—કાંઈ વાત કરવી, સાહેબ? એ ગરીબો માંહે કેટલાંકો તો એવાં છે કે જેમની આગળ વાડી બંગલામાં ચોખ્ખી હવા ઘોરતા શ્રીમંતો માંદી મરવી જેવા દીસે છે!

દાકટર—તેનો પણ ખુલાસો છે, કારણ જીંદગીનો આધાર હવા ઉપરજ નથી પણ તેનો ખોરાક, પોષાક, કસરત સર્વપર સામટો આધાર રહે છે. માટે એ સર્વ હાજતોનું તું પુરતું જ્ઞાન મેળવશે ત્યારે સહેલાઈથી સમજી શકશે કે કેટલાક ગરીબો કેટલાક માતબર માણસો કરતાં કાં વધુ તનદરોસ્ત હોય છે?

પણ તું આટલું તો જાણતો હોવો જોઇયે કે પૈસાદાર લોકો જેઓ સુખવાસી મકાનોમાં વસે છે અને ખોરાક તથા મોજશોખમાં અંદાજો રાખે છે તેઓ કરતાં ગરીબ વર્ગમાં માંદગી વધારે હોય છે અને મરણ પ્રમાણ પણ ઝાઝું હોય છે. એનું કારણ શું? ખરાબ હવાજ કે જે અનેક રોગોનું કારણ હોય છે. દાખલા તરીકે ખહીનો બુરો રોગ પણ ઘણું કરીને સ્વચ્છ હવાની તંગીને લીધે જન્મ લેય છે. આગળ બ્રીટીશ લશકરના સિપાઇઓ-માં દર હજારે આઠ જણ દર વરસે એ ભયંકર રોગથી મરણ પામતા હતા. આવા કદાવર અને તનદરેાસ્ત સિપાઇ બચ્ચાઓ એમ કેમ એ રોગથી પટકાઇ પડતા હશે તેની તપાસ કરતાં જણાયું કે તેઓ જે બરાખમાં રેહેતા હતા તેમાં હવાની આવજાની બરાબર ગોઠ-વણ હતી નહિ, તેમજ વસ્તી જોઇએ તે કરતાં વધુ હતી. આ કારણો જેવાં દફે થયાં, મકાનો જેવાં સુખ શાંતિવાળાં થયાં કે ખહીના ભોગની સંખ્યા તુરત હજારે આઠ ઉપરથી ઘટીને

ત્રણ ઉપર આવી લાગી. એજ રીતે તું જાણીને અજબ થશે કે સરદી તેમજ ખાંસીનાં દરદો પણ હવાની તંગીથી ઉત્પન્ન થાય છે. લોકો એમ ધારે છે કે પવન ઘણો ખાધાથી સરદી થાય છે, પણ તેમ નથી. પવનના ઝપાટા દિલપર લેવામાં આવે તો સરદી થાય એ બનવાજોગ છે. પણ માત્ર ખુલ્લી હવાથી તેમ થતું નથી, જ્યારે વળી બંધિયાર હવાથી તેમ થાય છે. ક્રિમિયાની લડાઈ વખતે જ્યારે લશ્કર તંબુમાં ખુલ્લાં મેદાનમાં રેહેતું હતું, ત્યારે સલખમ કે ખાંસી જેવું કશું જણાયું નહિ, પણ જ્યારે તેઓમાંના થોડાકોને ઝુંપડાંઓમાં રાખવામાં આવ્યા, કે જ્યાં હવા વધુ ગરમ હતી, ત્યારે તેઓમાં સરદીનાં દરદો જણાવા લાગ્યાં અને મરણનું પ્રમાણ વધી ગયું. એજ પ્રમાણે જનાવરોના બાબમાં પણ ખરાબ હવાથી દુઃખદરદ ઉભરી નિકળે છે. એકવાર વિલાયતના જાનવરોના બાગમાંનાં વાંદરાંના પિંજરાંમાં ઠંડી ઘણી લાગતી હશે એમ માનીને કેટલાંક દયાળુ લોકોએ હવાની

આવજાવના રસ્તામાં કપડાંના ડુચા દાબ્યા, જેથી હવાની આવજાવ બંધ થઈ ગઈ અને બાપડાં ઘણાંએક વાંદરાં ફ્રોકટના માર્યાં ગયાં!

જવાન—બચ્ચીત, ત્યારે તો સર્વ કોઇની જીંદગીનો મૂખ્ય આધાર હવા ઉપરજ છે.

દાકટર—હા, એટલુંજ નહિ પણ આપણાં કપડાં જેવી જીવ વગરની વસ્તુને પણ સારી હવા આપવાની જરૂર છે, નહિ તો તેઓ આપણને માટે બિમારીનાં બી વાવે છે. ખાસ કરીને બિછાનાંનાં કપડાંને હવામાં મેલવાની સંભાળ લેવી જોઇયે. ચાદર તથા ઓઢણું પલંગપરથી કહાડી લઇને તે ઉપરથી ધુળ પખોડી તેમને તડકાંમાં અને ખુલ્લી હવામાં મેલવાં જોઇયે, તથા ગોદડાંને વાળીને ઘડી કરીને તેની આસપાસ સઘળે હવા જવા દેવી જોઇયે, કારણ આ તો સાબિત થયલી વાત છે કે બિછાનાંને હવા નહિ મળવાથી તાવની માંદગી લાગુ પડે છે. એક વાર એક લશકરની પલટણને એવો હુકમ મળ્યો કે કોઇ પણ ઘડીએ કુચ કરવાની તૈયારીમાં રેહેવું. તેથી તેના સિપાઇઓ જેવા

ઉંઘમાંથી ઉઠતા કે જે સાદડીપર તેઓ સુતા હતા તેની વડી વાળીને તેને પોતાના સામાનની પેટીમાં બંધ કરતા હતા, એવી મકસદથી કે જો એકાએક કુચ કરવાનું ફરમાન મળે તો કશો પણ સામાન ગોઠવવાને ખોટી થવું પડે નહિ. એમ કરતાં થોડીવારમાં તેઓમાં તાવનું દરદ ઉભરી નિકળ્યું. ઘણીવાર સુધી સિપાઇઓ તાવે પટકાઈ પડવા લાગ્યા, પણ રોગનું કારણ નક્કી કરી શકાયું નહિ. અંતે તે પલટણના તબીબે શોધી કહાડયું કે તેમની સુવાની સાદડીને પુરતી હવા નહિ મળતી હોવાથી સિપાઇઓને તાવની બિમારી લાગુ પડતી હતી અને જેવી તે સાદડીઓને ખુલ્લી હવામાં રાખવામાં આવી કે તે ઉપર સુતા સિપાઇ-ઓમાંથી તાવનું દરદ દુર થયું.

જવાન—ખરેખર, કપડાંને પણ હવાની જરૂર છે, એ તો મેં આજેજ જાણ્યું!

ડાકટર—તનદરોસ્તી વિષે એવું એવું તો ઘણુંએ જાણવાનું છે, પણ આજે મારે

તને હુવા ઉપરાંત બીજી કોઈ બાબત વિષે કેહેવું નથી. હાલ તો તું એટલુંજ યાદ રાખશે તો બસ.

જવાન—જરૂર યાદ રાખીશ, સાહેબ. અને દમમાંથી બહાર નિકળતી હુવા ફરીથી દમમાં નહિ જાય તેની પણ સંભાળ રાખીશ.

દાકટર—ઠીક, અને આટલું પણ યાદ રાખજે કે દમમાંથી બહાર નિકળતી હુવા ઉપરાંત બીજાં ઘણાંએ કારણથી આસપાસની હુવા ખરાબ થાય છે. આપણાં શેહેરમાં જે જાતની ગટરો છે, આપણાં મકાનમાં જે મોરીઓ અને સંડાસો છે તેમાંથી પણ ઘણીએ જાતની ખરાબ હુવા બહાર નિકળીને આપણી આસપાસની હુવાને બગાડે છે. આપણાં શરીરમાંથી બહાર નિકળતી ગંદકીઓ સડવા માંડે છે, એટલામાટે એ વસ્તુઓને આપણાં મકાનો આગળથી તરત દુર લઈ જઈ શકાતું હોય તો ઘણું સારૂં. પરંતુ આપણાં શેહેરની વસ્તી એટલી મોટી છે કે એમ બની શકતું નથી અને દરેક ઘરને માટે મોરી તથા સંડાસ

સાથેજ બનાવવાં પડે છે. માટે એ સઘળાંને બરાબર સાફ કરવાની સંભાળ લેવી જોઈયે કે જેથી ગંદકીની વસ્તુઓ એકઠી જમાવ થઈ રેહેવાને બદલે નીચે ઉતરી જાય અને તેમાંથી નિકળતી ઝેરી બદબો સાથની હવા આપણા દમમાં જાય નહિં.

જવાન—અરરર! આમ તો કામ બહુ વિકટ થતું જાય છે. અત્યાર સુધી હું તો એમજ સમજતો હતો કે દમમાંથી જે કારબોનિક આસિડ બહાર નીકળે છે તેથીજ હવા ખરાબ થતી હશે એટલે બહારની ખુલ્લી હવા ઓરડામાં દાખલ કરવાની સંભાળ લીધી કે થયું! પણ તમે એમ કહો છો ત્યારે તો સંડાસ, મોરી, ગટર વિગેરેથી જેમ બને એમ દુર રેહેવામાંજ સલામતી છે.

દાકટર—બેચોત, તેમજ છે. સુવાનો ઓરડો તો બનતાં સુધી સંડાસથી દુર રાખવો જોઈયે. અને એ ઓરડામાં મોરી ન હોય તો બહુ સારૂં, પણ જો સુવાને એવો ઓરડો

ન મળે તો સુવાના ઓરડા માહેલી મોરીનો સદંતર ઉપયોગ નહિ કીધેલો ઠીક. પણ જો બીજી મોરી ન હોય અને એજ વાપરવી પડે તો તેમાં ગંદકીવાળી કશી વસ્તુઓ કદીપણ નાખવી નહિ.

જવાન—ઠીક સાહેબ, એ વાત પણ હું ધ્યાનમાં રાખીશ. હવે કાંઈ બીજું તો બાકી નથી રહયું ની?

દાકટર—હવે બીજું જે તારે જાણવું જોઇયે તે એ કે દમમાંથી બહાર નિકળતી કારબોનિક આસિડથી તથા ગંદકીવાળી વસ્તુઓમાંથી નિકળતી બદબોથી આપણી હવા બગડીને તનદરોસ્તીને નુકસાન કરે છે એટલુંજ નહિ, પણ પવનના ઝપાટાથી જે ધુળ ઉડે છે, અથવા તો કારખાનાંઓની ચીમનીમાંથી જે ધુમાડો નિકળે છે તે મહેનો કેટલીક રજકણો પણ હવાને ખરાબ કરે છે. તેજ પ્રમાણે રસ્તામાં પડેલા કચરાની રજકણ. પણ હવામાં ભેળાઈને નુકસાન કરે છે, માટે બનતાં સુધી આપણા મોહોલામાં ખોરાકની વસ્તુઓ, છાલ,

બીયાં, કે બીજો કચરો પડવા દેવો નહિ જોઈએ. વળી આપણા ઓરડામાં મુકેલો સામાન પણ બરાબર સાફ ન હોય તો હવામાં નુકસાનકારક રજકણ ઉમેરાય છે. માટે ઓરડામાં કાંઈ પણ મેલ્યા આગમજ વિચાર કરવો જોઇએ કે એથી હવામાં બિગાડો થશે કે? એક ઘરમાં એકવાર શોભાનાં કાગળ ચોંટાડેલાં હતાં તે ઉપર સોમલની મેળવણી-વાળો લીલો રંગ ચહડાવડામાં આવ્યો હતો તેથી સોમળની રજકણોથી ઓરડાની હવા એટલી તો ખરાબ થઈ ગઈ કે અંદર વસ્તાં માણસોને ઝેર ચહડી ગયું!

જવાન—ઓ હો! દાકટર સાહેબ, એ રીતે તો હવા વિષે આપણને કેટલી બધી સંભાળ લેવાની છે! એ બધું યાદ કેમ રહેશે?

દાકટર—ચાલ ત્યારે, હવે હું બીજી બારિક વિગતોથી તને ગુંચવણમાં નહિ નાખીશ. ફક્ત બેજ વધુ અગત્યની વિગત સાંભળી લે. પેહેલી એ કે ઓરડામાં દીવા

બતી બળતાં હોય છે તેથી પણ હવા બગડે છે, કારણ બતીને બળતી રાખવા માટે આકસિજનનો ખપ પડે છે માટે ઓરડામાંની હવા માંહેની ઘણીક આકસિજન બતી ચુસી લેય છે અને વળી બળતાં બળતાં તે કારબોનિક આસિડ ઉત્તપન્ન કરે છે. તેથી કરીને જો ઓરડો બંધિયાર હોય અને તેમાં બહારની હવાની આવજા થઈ શકતી ન હોય, તો તેમાં કારબોનિક આસિડનો જથ્થો વધી જવાથી અને આકસિજન ઘટી જવાથી માણસ ગુંગળાઈને મરી જાય.

જવાન—અરે હા! એ વિષે તો મેં પણ વાંચ્યું છે. થોડાજ વખતની વાત ઉપર છાપામાં આવ્યું હતું કે એક ઈંગ્રેજ ગાર્ડની બાયડી અને બાળક ટાઢ નહિ લાગે માટે ઓરડામાં સગડી સળગાવેલી રાખીને બારી બારણાં બંધ કરીને સુતાં, તેથી સવારનાં બિછાનાંમાં મુવેલાં માલમ પડ્યાં.

દાકટર—અરે, એવા તો ઘણાએ દાખલા બનેલા છે, તોએ આપણાં લોકો હજી ચોખ્ખી

હવા ઘરમાં દાખલ કરવાના ફાયદા સમજતાં નથી. પણ ચાલ, હવે મારે તને જે બીજી બાબત કેહેવાની છે તે સાંભળી લે. આપણા ઓરડાની હવા આટલાં બધાં કારણ ઉપરાંત માંદાં માણસના દમમાંથી બહાર નિકળતી હવા, થુંક, પરસેવા વિગેરેથી ઘણી બગડવાનો સંભવ રહે છે. માટે ઘરમાં કોઇ માંદું હોય ત્યારે તો માંદાં માણસને પવનનો ઝપાટો ન લાગે તેની સંભાળ રાખીને ઘરમાં ચોખી હવા જેમ બને એમ ઘણી દાખલ કરવાની યુકિત કરવી જોઇએ. અને વળી જો મરકી, બળી, કોલેરા કે એવીજ બીજી ખરાબ માદગીથી માણસ પિડાતું હોય તો તેના ઝાડા, થુંક ઇત્યાદિ માંહેનાં જીવતાં ઝેરી જંતુઓ ઓરડામાં ફેલાઇને હવાને બિગાડી નાખીને બીજાં સાજાં માણસોને એજ માંદગીનાં ભોગ નહિ બનાવે માટે બહુ સંભાળ લેવાની જરૂર છે.

જવાન—માદાં માણસના ઓરડામાં આપણાં લોકો ધુમાડા કરે છે, લોબાન યા અગરબતી બાળે છે તે શાને માટે?

દાક્ટર—હુવાનેા આ કાયદેા છે કે જો તે ગરમ હેાય છે તેા ઉપર ચઢે છે અને તેથીજ આપણા દમમાંથી નિકળતી ગરમ હુવા ઓરડાની સિલીંગ તરફ ઉપર ચઢે છે. હુવે ઓરડામાં સુખડ બાળીએ, સગડી મેલીએ, લેાબાન કે અગરબતી બાળીએ, તેા ઓરડાની ખરાબ હુવા ગરમ થઇને ઉપર ચઢી બહાર નિકળી જાય છે, અને ચેાખ્ખી હુવા તેને બદલે દાખલ થાય છે. વળી બળતણ તથા ધુમાડાથી જીવજંતુ મરી જાય છે, તે પણ એવી રીતે ધુમાડા અને બળતાં કરવાનેા ફાયદેા છે. પણ ચાલ, હુવે બહુ મેાડું થયું માટે આપણે છૂટા પડીશું. સારી હુવા દમમાં લેવા વિષે મેં તને જે સલાહ આપી છે તે પ્રમાણે ચાલવાની તું હુવે કેાશેશ કરજે અને આવતે અઠવાડિયે આજ દિવસે સાંજે તું મને અહિં પાછેા મળજે કે હું તને જીંદગીની બીજી જે મૂખ્ય હાજત ખેારાક તથા પાણી છે તે વિષે જોઇતી સમજણ આપીશ.

આ તેની મેહેરબાની માટે તેનો બહુ બહુ ઉપકાર માનીને પેલો જવાન ખુશાળ મને તેને ઘર પાછો ફર્યો. ડાકટરની સલાહથી પોતાની ખરાબ થયલી તનદરેા-સ્તીને પાછી સાજી કરવાનો તેણે નિશ્ચય કીધો અને તેના જણાવ્યા પ્રમાણે ખુલ્લી હવામાં ફરીને તેમજ ઘરમાં દિવસ ને રાત તાજી હવા દાખલ કરીને એક અઠવાડિયાંમાં તેણે પોતાની તનદરોસ્તીમાં બહુ સારો સુધારો કીધો અને પેલા ભલા દાકટરને પાછો મળવાને ઇંતેજાર બની રહયો.



તન-સુખ માળા.

ભાગ બીજો.

ખોરાક તથા પાણી.

(૧)

ખોરાક કાં લઇએ છીએ—ભુખ કેમ લાગે છે—શરીરનો નિરંતર ઘસારો—ઘસારાની પુરણી.

"કેમ સારી કાની તો છો?" બીજે અઠવાડયે જ્યારે પેલો જવાન દાકટરને ત્યાં ગયો, ત્યારે દાકટરે પુછયું.

"હા સાહેબ, હાલ તો તબિયત ઠીક લાગે છે." જવાને ઉત્તર વાલ્યો.

દાકટર—ખાણું તો લઇ આવ્યા છોની?

જવાન—હા જી.

દાકટર—ક્યારે લીધું?

જવાન—એક કલાક અગાઉ.

દાકટર—કાં, ત્યારે કાં લીધું?

જવાન—ભુખ લાગી તેથી!

દાકટર—વારૂં, ભુખ કાં લાગી?

જવાન—એમાં શું પૂછવાનું, સાહેબ? તમને શું ભુખ નથી લાગતી?

દાકટર—તે કેાણ ના કહે છે? મને પણ ભુખ લાગે છે. પરંતુ આપણને ભુખ કાં લાગે છે તે તું જાણે છે?

જવાન—નહિ.

દાકટર—એ બી સારૂં! જે પાસે મેળવામાં આવે તે ખાઈ જાણવું, પણ કાં ખાવું તે નહિ જાણવું, એ તારા જેવા ભણેલા જવાનને છાજે?

જવાન—કેાઇ શીખવે નહિ તેા કેમ જાણયે?

ડાકટર—જો, આ મારી વપરાયલી ચાકુ છે. બોલ, એમાં અને નવી ચાકુમાં ફરક શું ?

જવાન—આ વપરાયલી છે તેથી ઘસાઇ ગઇ છે. એના સાંધા પણ ઢીલા થઈ ગયા છે.

ડાકટર—ઠીક, ત્યારે આપણું શરીર પણ વપરાસમાં આવ્યાથી ઘસાતું હશે કે નહિ ?

જવાન—હા, ચાલહાલ વિગેરે થયાથી ઘસારો લાગે ખરો.

ડાકટર—અને એમ ઘસારો ચાલુ રહે તો થોડા વખતમાં શરીર ઘસાઇ સુકાઇને નકામું થઈ પડે કેની ?

જવાન—હા, સાહેબ.

ડાકટર—ત્યારે હવે તું સમજી શકશે કે માણસને ભુખ લાગે છે તે આ ઘસારાને લીધે છે, કારણ ઘસારાની પુરણી કરવા માટે માણસનાં શરીરને કાંઇ જોઇએ છે.

જવાન—પણ સાહેબ, જેઓ કામ નથી કરતાં, જેમનું શરીર બીલકુલ ઘસાતું નથી, જેઓ બિછાનાં ઉપર દિવસના દિવસ પસાર કરે છે, તેમને પણ ભુખ તો લાગે છેજ, તો પછી એમ કેમ કેહેવાય કે ઘસારાને લીધેજ ભુખ લાગે છે?

દાકટર—ત્યારે તો તને શરીરના બાંધાની સમજણ નથી. એ બાંધો એક સાંચા સાથે, ખાસ કરીને ઘડિયાળના સાંચા સાથે, સરખાવી શકાય. ઘડિયાળ જોકે આપણને બહારથી કશું કામ કરતું દેખાતું નથી, તોપણ તેની અંદરનાં સઘળાં ચક્રો પળેપળ ફરતાં રહે છે. તેજ પ્રમાણે માણસના શરીરના અવયવો પણ સઘળા પોતાનું કામ નિરંતર કર્યા જાય છે. તમો હાલો, ચાલો, કે હાથ પગ જોડીને બેસી રહો, મુગા રહો કે બોલ્ બોલ કરો, કામમાં હાથ પગ વાપરો, વાંચો, લખો કે નવરા બેસી રહો, જાગૃત હોવો કે ઉંઘમાં હોવો, તોએ શરીરના અવયવો તો પોતાનું કામ કર્યાજ જાય છે.

જવાન—તે કામ શું હશે?

ડાક્ટર—શરીરના અવયવોની રચના, અને તેમનો અરસ પરસનો સંબંધ જાણ્યા વગર તું એ બધું કામ હાલ સમજી શકશે નહિ. વખત જતાં હું જ્યારે તને સઘળું સમજાવીશ ત્યારે તું સમજશે. પણ આપણે શરીરમાં હવા કેમ લઇએ છીએ અને તેમાંથી ખરાબ હવા કેમ બહાર કહાડીએ છીએ તે તો તું જાણેછે, તો હાલ તરત આપણે શરીરનાં એ કામનોજ દાખલો લઈએ. એ કામ આપણે દિવસ ને રાત પળેપળ કરીએ છીએ તેથી આપણાં ફેફસાંને ઘડીની પણ ફુરસદ મળતી નથી. વળી મેં તને સમજાવ્યું તેમ દર મિનિટે સ્વચ્છ હવાથી સ્વચ્છ બનીને આપણું લોહી શરીરમાં ફરતું રહે છે તેથી આપણું હૃદય પણ સદા રોકાયલું રહે છે. દમ લેતાં દરેક વખતે આપણે શરીરની અંદરનો થોડોક ભીનાશ બહાર કહાડીએ છીએ, તે તું મોંહ આગળ સ્લેટ ધરીને શ્વાસ લેશે તો જાણી શકશે. વળી પળેપળ આપણી ચામડીનાં છિદ્રોમાંથી પણ પરસેવો બહાર નિકળતો રહે છે.

જવાન—પણ સાહેબ એથી તે શું મોટો ઘસારો થાય અને શરીરનું વજન એટલાં પાણીથી ઘટી ઘટીને કેટલું ઘટે?

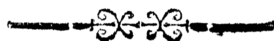
ડાક્ટર—આપણાં શરીરમાં પાણીનું કેટલું પ્રમાણ છે તેની તને ખબરજ નથી. શરીર નક્કર માસ તથા હાડકાંનું બનેલું લાગે છે, તોપણ આ તો દાકટરોએ સિધ્ધ કીધેલી ગણત્રીની વાત છે કે શરીરના કુલે વજનના બે તૃતીયાંશ ભાગ જેટલું પાણી આપણાં શરીરમાં હોય છે. આપણાં લોહીમાંજ નહિ, પણ ચામડી માસ અને હાડકાંમાં પણ પાણી આવે છે. જો એક પાંચ મણ વજન ધરાવનાર સખશનાં શરીરનું પાણી આપણે કહાડી લઇને તેને તદન સુકવી નાખીએ તો જે નક્કર ભાગ બાકી રહે તેનું વજન તો માત્ર દોઢથી બે મણ થાય! એટલા માટે એમ ના સમજતો કે શરીરના અંદરનું પાણી બહાર નિકળી જાય તેથી શરીર ઝાઝું ઘસાતું નથી. વળી પળેપળ આપણા અવયવો શરીરનો

ભીનાસજ માત્ર બહાર કહાડતા નથી પણ તેની ગરમી પણ વાપરી નાખે છે. દમ લેવાતાં યા પરસેવો પડતાં બદનની ગરમી કમી થતી ચાલે છે અને શરીરના દરેકે દરેક હીલ-ચાલ, હૃદયના પળેપળના ધબકારા, મગજના એકેએક વિચાર, એ સર્વથી આપણે દરરોજ મિનિટે મિનિટ આપણાં શરીરની ગરમી, તેનું વજન તથા બળ ગુમાવતા ચાલીએ છીએ અને તેની પુરણી કરવાની આપણને ફરજ પડે છે. આ પુરણી ખોરાક પાણીથી થાય છે માટે હવા પછી ખોરાક તથા પાણી આપણી જીંદગીની બીજી અગત્યની હાજત થઇ પડે છે. હવા વગર આપણને એક મિનિટ બી ચાલે નહિ તેમ ખોરાક પાણી વગર પણ આપણે ઝાઝા દિવસ જીવી શકીએ નહિ. અલબતાં જ્યારે આપણે ચાલ હાલ કરતાં ન હોઇએ અથવા નવરાં બેસી રેહેતાં હોઇએ ત્યારે શરીરના કેટલાક સ્નાયુઓને મેહેનત પડતી નથી તેથી ઘસારો ઓછો થાય છે અને તેથી એવી હાલત્તમાં ભુખ તથા

તરસ પણ ઓછી લાગે છે. જેમ ઘણું કામ કર્યું તેમ ભુખ તથા તરસ ઘણી, જેમ ઓછું તેમ ભુખ તથા તરસ પણ ઓછી.

જવાન—હવે એ વાત મારા ધ્યાનમાં ઉતરી, સાહેબ. પણ મને સમજ નથી પડતી કે આપણે જે ખોરાક અથવા પાણી લઇએ છીએ તેથી શરીરના પળેપળના ઘસારાની પુરણી કેમ થતી હશે? ગુમાયલી ગરમી પાછી કેમ આવતી હશે? કમી થયલી શરીરની શક્તિ ફરી ક્યાંથી આવતી હશે? અને શરીરનું ઘટી જતું વજન પળેપળ સમતોલ કેમ રેહેતું હશે, કે જેથી કરીને આપણને તો રોજના ચાલુ ઘસારાનો ખ્યાલ વટિક આવતો નથી!

ડાકટર—એ એક અભ્યાસ કરવા લાયક, બહુ અગત્યની તેમજ રસીલી બાબત છે, તે હું તને આવતી કાલે સમજાવીશ, તેટલાં હાલ તો સાહેબજી!



(૨)

શરીરનો બાંધો—તેનાં મુળ તત્વો—ઘસારાની પુરણી કરવા માટે ખોરાકમાં જોઇતાં તત્વો--પાચન ક્રિયા--જઠરસ—ચાવેલો અને ચાવીઆ વગરનો ખોરાક-ખાતી વખતે સ્વભાવ ખુશ રાખ-વાના ફાયદા—બદહજમી ન થાય તેની સંભાળ.

બીજે દિવસે પાછા મળતાં દાકટરે વાત આગળ ચલાવી :—

"તને જાણવા ગમે છે કે આપણે ખોરાક લઇએ છીએ તેથી શરીરના ઘસારાની પુરણી કેમ થતી હશે? પણ તે સમજવા પેહેલા તારે જાણવું જોઇયે કે માણસનું શરીર કયા કયા પદાર્થોનું બનેલું છે. બોલ, તેની તને ખબર છે?

જવાન—હા, તે તો હું જાણું છું. આપણું શરીર માંસ, હાડકાં તથા લોહીનું બનેલું છે.

દાકટર—એ શરીરના મૂખ્ય ભાગ થયા એ વાત ખરી, પણ તેઓ કયા કયા મિશ્ર-પદાર્થો અને મૂળતત્વોના બનેલા છે, તે તું જાણે છે?

જવાન—ના, સાહેબ.

દાકટર—જેઓએ માણસના શરીરની રસાયણી પરિક્ષા કીધી છે તેઓ જણાવે છે કે તે સોલ મુખ્ય મિશ્ર પદાર્થોનું બનેલું છે. એ બધાનાં નામ તને હું જણાવવા માગતો નથી. તારે જે હાલ જાણવું જોઇએ તે એ કે શરીરના બંધારણમાં મુખ્ય ભાગ પાણીનો છે, ઉપરાંત તેમાં કેટલાક વાયુઓ છે, કેટલાક નક્કર પદાર્થો છે તથા ક્ષાર અને ધાતુમય પદાર્થો હોય છે. હવે શરીર જો એ તત્વોનું બનેલું હોય, તો તેના રોજના ઘસારાથી આ તત્વો કમી થતાં ચાલે અને તેટલા

માટે શરીરના ઘસારાની પુરણી કરવા માટે આપણે જે ખોરાક લઇએ તેમાં એ તત્વો હોવાં જોઇએ, ખરૂં કેની?

જવાન—હા, સાહેબ.

ડાકટર—ઠીક, ત્યારે યાદ રાખજે કે કુદરત આપણને માટે જે ખોરાક તથા પાણી પુરાં પાડે છે તે સર્વમાં આપણાં શરીરનાં તત્વોની પુરણી કરવાની ખાસિયત ધરાવનાર તત્વો હોય છે.

જવાન—શું બધી જાતના ખોરાક તથા પાણીમાં આ તત્વો એક સરખાં હોય છે?

ડાકટર—ના, કોઇમાં કાંઇક તો કોઇમાં કાંઈક એમ જુદાં જુદાં તત્વો જુદી જુદી જાતના ખોરાકમાંથી મળી આવે છે. એટલા માટે આપણો ખોરાક પસંદ કરતી વખતે વિચાર કરવો જોઇએ કે જે જે વસ્તુઓ લઇએ તેઓ સાથે મળીને શરીરના ઘસારાની સંપુર્ણ રીતે પુરણી કરી શકશે કે?

જવાન—એ તો બહુ મુશ્કેલ કામ થઇ પડ્યું. એ માટે તો ખોરાકની હજારો જણસો-ના ગુણ દોષ જાણવા પડે? વળી વખતે વખત ત્રાજવાં લઈને જોખવા બેસીએ કે આ ખોરાકનો આટલો જથ્થો લઇશું તો આ તત્વ મળશે, અને આ લઈશું તો પેલો? દાકટર સાહેબ, એ કડાકુટ તો બહુ ભારી પડી જાય!

દાકટર—એવી કડાકુટ કરવાની કશી જરૂર નથી. આપણાં વડવાંઓ જમાનાઓ થયાં જે ખોરાક સાધારણ રીતે લેતાં આવ્યાં છે તેમાં શરીરને શક્તિ આપનારાં તત્વોનો એવો સારી રીતે ભેળ થયલો છે કે આપણને રોજની કડાકુટ કરવાની કશી જરૂર પડતી નથી. પણ કોઇ વાર ચોક્કસ વસ્તુઓજ મળી શકતી હોય, અથવા કોઈ વાર અમુક દરદને લીધે ચોક્કસ વસ્તુઓજ ખવાઈ શકાતી હોય અને બીજી ન ખવાતી હોય, ત્યારે ખોરાકનાં તત્વોનું આપણને જો કાંઇક જ્ઞાન હોય તો આદાંની સુંઠ ન થઈ જાય અને

અમુક સંજોગો વચ્ચે શરીરના ચાલુ ઘસારાની પુરતી પુરણી કરી શકે એવા ખોરાકની પસંદગી કરવાને આપણને બની શકે.

જવાન—ત્યારે તો મને પણ એ જ્ઞાન આપો, સાહેબ.

દાક્ટર—આપીશ, પણ જુદી જુદી જાતના ખોરાકના ગુણ દોષ તું જાણે તે પેહેલાં જે વધારે અગત્યની બાબત તારે જાણવાની છે તે એ કે ખોરાક જેવો ખાધો તેવો ઝટ દેતો કે તે કાંઈ શરીરને જોઈતાં તત્વો આપી દેતો નથી. તેની ઉપર ચોક્કસ ક્રિયા થાયછે જેને આપણે પાચનક્રિયા કહીએ છીએ. એ ક્રિયા પછીજ તેનું લોહી બને છે, જે શરીરમાં ફરી વળીને દરેક અવયવને તેને જોઈતું પોષણ પુરૂં પાડે છે. આ ક્રિયા કેમ થાય છે તે તું જાણે છે?

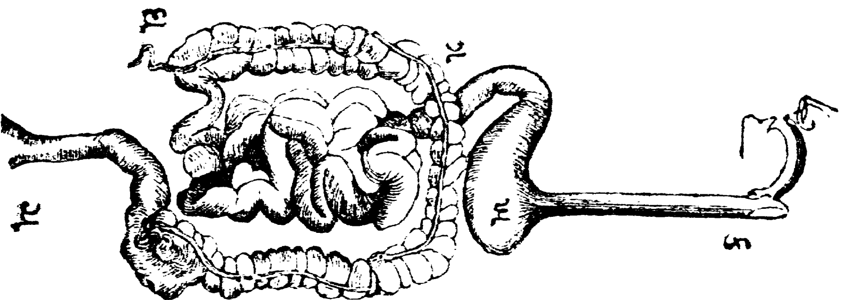
જવાન—નહિ જી.

દાક્ટર—ત્યારે હું તને પહેલાં પાચન ક્રિયાની સમજણ આપીશ. આપણે જે કાંઈ

ખોરાક લઇએ છીએ તે મોહોડાં વાટે ગળાંમાં દાખલ થાય છે અને ત્યાંથી એક નળીમાં ઉતરે છે. આ નળી આપણી છાતીમાં મેલાયલી હોય છે અને તેનો નીચલો છેડો આપણી હોજરીને જઇને મળે છે, તે તને આ ચિત્ર ઉપરથી જણાશે. એમાં ક નિશાણી કીધી છે ત્યાંથી ખોરાકની નળી શરૂ થાય છે. તથા ખ નિશાણી કીધી છે ત્યાં ભીસ્તીની પખાલ જેવો જે ગોળ અવયવ દેખાય છે તે હોજરી છે. એમાં ખોરાકની નળી ઉતરે છે તેથી ખોરાક એ નળીને રસ્તે સિધો હોજરીમાં દાખલ થવા પામે છે અને ત્યાં પાચન ક્રિયા શરૂ થાય છે.

જવાન—પાચનક્રિયા તે શું ?

દાકટર—ખોરાકની પાચન ક્રિયા એટલે તેનું પચવું અથવા હજમ થવું. તારે જાણવું જોઇએ કે ખોરાકની જણસોમાં કેટલોક ભાગ એવો આવે છે કે જેનાં તત્વો લોહીમાં ફેરવાઈ જઇને શરીરનું પોષણ કરે છે, જ્યારે વળી કેટલોક ભાગ એવો હોય છે કે તેમાં



જુવો પાનું ૫૬ મું.

શરીરના ઘસારાની પુરણી માટે જે તત્વો જોઇએ તે હોતાં નથી, તેનું કદી લોહી બનતું નથી અને તે શરીરને માટે નકામો થઈ પડે છે. એટલા માટે ખોરાકની બાબતમાં જે અવશ્યનું છે તે એ કે તેનો ઉપયોગી ભાગ લોહીમાં ફેરવાઇ જવો જોઇએ અને નકામો ભાગ શરીરમાં રહીને સડયા નહિ કરે માટે બહાર નિકળી જવો જોઇએ. આમ જો થાય તો ખોરાક પાચન થયલો જાણવો. એટલા માટે ખોરાક બરાબર હજમ થવા માટે ઉપયોગી ભાગનું બીનઉપયોગી ભાગથી હોજરીમાં જુદા પડવું અને તે પછી હોજરીમાંથી નિકળીને આતરડાંમાં દાખલ થઇને ત્યાં તેનું લોહી બનવું, એ પાચન થવાની ક્રિયા.

જવાન—દાકટર સાહેબ, એ ક્રિયા કેમ થાય છે? ખોરાકના ઉપયોગી તથા નકામા ભાગ જુદા કેમ પડે છે અને ઉપયોગી ભાગ લોહીમાં કેમ ફેરવાઈ જાય છે?

દાકટર—જો, સાંભળ. જેમ આપણાં મોહોડામાં થુંક અથવા લબ હમેશા પેદા

થાય છે તેવોજ થુંક જેવો ચીકણો ઘાડો પ્રવાહી હોજરીમાં પણ ચાલુ ઉત્પન્ન થતો રહે છે. આ પ્રવાહીને જઠરસ નામે ઓળખવામાં આવે છે અને એની ખાસિયત એવી છે કે મોહોડાંમાંથી થઈને પેલી નળી વાટે જેવો ખોરાક હોજરીમાં આવીને આ જઠરસ સાથે મળી જાય કે તે પિગળીને પચવા માંડે. ખાધેલો ખોરાક પાણી જેવો હોય કે નક્કર હોય, નરમ માવા જેવો હોય કે કઠણ પથરા જેવો હોય, મીઠો હોય કે કડવો હોય, તીખો હોય કે મોળો હોય, કાળો હોય કે ધોળો હોય, જેવો હોય તેવો, આ જઠરસ સાથે જો બરાબર મળી ગયો, તો તેમાં તે પિગળી ગયા વિના રેહેતો નથી અને થોડાક વખતમાં ભુરા રંગના નરમ લોંદા જેવો થઇ જાય છે.

જવાન—આ તો અજાયબીની વાત થઈ ! જો જઠરસ એમ બધી કિસમના ખોરાકને પિગળાવીને પચાવી નાખતો હોય તો પછી લોકો કહે છે કે આ ખોરાક તો હજમ

થવો સેહેલ અને પેલો તો કઠણ, આ ખાઇએ તો ચિંતા નહિ અને પેલો ખાઇએ તો નુકસાન, તે શું ખોટું હશે? ખુદ દાકટરો પોતે પણ એવીજ સલાહ આપે છે, તેનું કેમ?

દાકટર—અલબતાં, મેં જયારે તને કહ્યું કે નરમ તેમજ કઠણ ખોરાક જઠરસ સાથે બરાબર મળ્યાથી પિગળી જાય છે, ત્યારે મારી મતલબ એવું કેહેવાની નહિ હતી કે તું ગમે તે ખાય તેને જઠરસ પચાવી શકશે. એમ તો તું પથરા કે રેતી ખાશે તો તે કાંઇ જઠરસથી પિગળનાર છે? તેજ પ્રમાણે એમ કોણ કહે છે કે સઘળો ખોરાક એક સરખા વખતમાં પિગળીને પચી જાય છે? કોઇક જાતનો ખોરાક પચી જતાં કશી મુશ્કેલી નડતી નથી અને ઝાઝો વખત લાગતો નથી, તો કોઇકને પચાવતાં કલાકો નિકળી જાય છે અને હોજરીને ઘણી મેહેનત પડે છે.

જવાન—મને તો એવા ફેરફની કશીએ ખબર નથી?

દાકટર—અખત્રા ઉપરથી એવું સિધ્ધ થયલું છે કે હોજરીમાં ભાત અને કાંજી પચી જતાં એક કલાક લાગે છે, દુધ અથવા જવ જેવો અનાજ બે કલાકમાં હજમ થાય છે, માછલીને પચતાં દોઢથી બે કલાક થાય છે, મરઘી, તરકી, અથવા ઘેટાંનાં માસને પચતાં હુડી કલાક લાગવા જોઇએ, જયારે ગાયનાં માસને પચવાને એક કલાક વધુ જોઇએ. પટેટા જેવી તરકારીને પચતાં હુડી કલાક જોઇએ, પણ સલગમ જેવી બરાબર પકાવેલી તરકારી એક કલાકમાં પણ પચી જાયછે.

જવાન—ઠીક દાકટર સાહેબ, આમ જો જઠરસથી ખોરાક મોડે વેહલે પચવા પામે છે, તો આપણે ખોરાક ચાવીએ કે ચાવીઆ વિના ગળી જઇએ, તો બી ચાલે કે?

દાકટર—ના, તારે યાદ રાખવું કે ખોરાક પચાવવામાં આપણી હોજરીને જે મેહેનત પડે છે તે જો આપણે બરાબર ચાવીને ખોરાક ખાધો હોય તો ઓછી થાય છે. વળી ખોરાકની પાચન ક્રિયામાં આપણાં મોહોડાં-

માંની લબ પણ બહુ અગત્યનો ભાગ બજાવે છે. જો મોહોડાંની થુંક સાથે બરાબર ભેળાઇને ખોરાક હોજરીમાં દાખલ થાય છે તો તે જલદીથી પચી શકે છે, પણ જો થુંક બરાબર ભેળાતી નથી તો હોજરીને ખોરાક હજમ કરવામાં મુશ્કેલી નડે છે. એટલા માટે જો ચાવીઆ વગર એમનો એમ ગળાંમાં ખોરાક ઉતારીએ, તો તેને પાચન થતાં બહુ વખત લાગવો જોઇએ. વળી તેટલાંમાં જો બીજો ખોરાક હોજરીમાં પડે તો તે સઘળો તેનાથી પચાવી શકાય નહિ; બદહજમી થાય અને શરીર રોગીષ્ટ બને.

જવાન—ત્યારે જેઓ બાપડાં ઘડપણમાં દાંત ગુમાવી બેસે છે, તેમના શા હાલ?

દાકટર—તેઓ બાપડાં મોટે ભાગે અજીરણથી પિડાય છે, કારણકે તેઓ બરાબર ખોરાક ચાવી શકતાં નથી. તેઓથી જો બનાવટી દાંત મેલાવાતા હોય તો ઘણું સારૂં, પણ સર્વથી સરસ માર્ગ તો એજ કે નાનપણથી દાંતની ખુબ જતન લેવી કે ઘડપણ સુધી નીભીને

તેઓ આપણને ખોરાક પચાવવામાં મદદ કરતા રહે.

જવાન—તમો કહો છો કે બરાબર ચાવીઆ વગરનો ઘણો ખોરાક હોજરીમાં એકઠો થયાથી નુકસાન થાય છે, પણ સાહેબ જો સઘળો ખોરાક બરાબર ચાવેલો હોય તો પછી તે વધતો હોય કે ઓછો હોય તેની તો હરકત નહિની?

દાકટર—નહિ કેમ? તારી હોજરી હમેશા જેટલો ખોરાક પચાવી શક્તી હોય તેના કરતાં તું કોઈ દિવસે વધુ ખાય તો હોજરી ચિકાર ભરાઇ જવાને લીધે બધો ખોરાક પચાવવા માટે જોઇતો જઠરસ પેદા કરી શકે નહિ અને તેથી તને બદહજમી થયા વિના રહે નહિ. એ રીતે જયારે ખોરાક બરાબર પચતો નથી ત્યારે તેનો વાયુ અથવા પવન થાય છે. એ પવન બહુ નુકસાનકારક છે. તે આખાં શરીરને આજારી બનાવે છે અને અનેક દુખોને ઉત્પન્ન કરે છે.

જવાન—ઠીક ત્યારે સાહેબ, હું આજે બે વાત શીખ્યો. પેહેલી એ કે કદી પણ એદીની માફક ખાવું નહિ. બીજી એ કે બરાબર ચાવીને ખોરાક ખાવો.

ડાક્ટર—બરાબર છે. અને હવે આ ત્રીજી વાત પણ યાદ રાખજે કે જ્યારે સ્વભાવ ખુશ હોય છે ત્યારે મોહોડાંમાં લબ તથા હોજરીમાં જઠરસ મોટા જથ્થામાં છૂટે છે, પણ જો આપણું કુંજરા તથા ચીરડાઉ બની ગયા હોઇએ અથવા કામ ધંધાની ફિકરમાં હોઇએ તો લબ તથા જઠરસ બરાબર છુટતાં નથી. એટલા માટે જમતી વખતે હમેશ મન નચિંત અને સ્વભાવ ખુશ રાખવાં. વળી આ નહિ ગમતું અને પેલું ભાવે છે, આ તો ફિક્કું છે અને પેલું તો તીખું છે, એમ કરવાને બદલે જે કાંઈ ખોરાક લેવામાં આવે તે ઉપર ભાવ રાખવો અને ખાતી વખતે ખિજાવાને કશું કારણ ન મળે તે માટે બને તો આગળથી એવો ખોરાક પસંદ કરવો કે જે ઉપર આપણો શોખ હોય, કારણ

તેથી લબ તથા જઠરસ બહુ છુટે છે. પણ યાદ રાખવું કે બનતાં સુધી હલકો, સાદો, ઘણા મરી મસાલા વિનાનો, સ્વચ્છ રીતે પકાવેલો ખોરાક ખાવામાં ફાયદો છે. એવો ખોરાક લીધાથી હોજરીમાં જઠરસ સારી રીતે છુટવા માંડે છે અને પાચનક્રિયા સેહેલી થઇ પડે છે, પણ જો બહુ ખારાં તીખાં વાણાંઓ અથવા કોહેલાં ફળો યા સડવા માંડેલી વસ્તુઓ ખાવામાં આવે તો જે જઠરસ પેદા થાય તેમાં ખટાસ ઘણો વધી જાય છે અને એવો જઠરસ ખોરાક પચાવવા માટે નકામો થઈ પડે છે. એજ પ્રમાણે જેઓ દારૂ વિગેરે જલદ પીણાં પીએ છે, તેઓની હોજરીમાં પૂરતો જઠરસ છુટતો નથી તેથી તેમનો ખોરાક પણ બરાબર પચી શકતો નથી અને પચ્યા વિનાનો ખોરાક માંદગીનું મૂળ થઇ પડે છે.

જવાન—પણ સાહેબ, ખોરાક હોજરીમાં બરાબર પિગળીને પચી જઈને નરમ લોંદા જેવો બને છે તે પછી તેનું લોહી કેમ થાય

છે અને શરીરના ઘસારાની તેનાથી પુરણી કેમ થાય છે, તે તો હજી તમે મને સમજાવ્યું નથી !

આ બાબત તેને વળતે દિવસે સમજાવવાની કબુલાત આપી ડાકટર સાહેબ તે જવાનથી છૂટા પડયા.



(૩)

હોજરીમાં પચીને નરમ થયલા ખોરાકનુ લોહી બનવું—આંતરડાં--પિત્ત તથા હજમિયતના રસ સાથે મળીને ખોરાકનું લોહીમાં મળી જવું—કચરાનું છૂટા પડવું—કલેજું-તેનાં પિત્તની ખાસિયત.

"કેમ ગઈ કાલે ખાણું લેતાં શી સંભાળ રાખી હતી?" વળતે દિવસે મેળાપ થતાં ડાક્ટરે સવાલ કીધો.

જવાન—જે સાદો ખોરાક હતો તે ઝાઝો ખાધો. મસાલાનો હતો તે બહુ જુજ લીધો. ભુખ લાગી હતી તે કરતાં એક નવાલો પણ વધુ નહિ ખાધો. વળી સઘળું બહુ સંભાળથી ચાવીને ખાધું તેથી હંમેશ કરતાં જમી રેહેતાં પા કલાક વધુ થયો.

ડાકટર—ઠીક કીધું, બેટા. હવે હું તને સમજાવીશ કે પચીને નરમ થયલા ખોરાકનું લોહી કેમ બને છે? આ ચિત્ર ઉપર તું ફરીથી નજર નાખ. એમાં હોજરી દેખાડી છે ત્યાં ખોરાક કેમ આવે છે તે મેં તને સમજાવ્યું અને ત્યાં તે જઠરસ સાથે બરાબર મળીને ભુરા રંગના એક જાતના પિગળેલા પદાર્થમાં કેમ ફેરવાઈ જાય છે તે પણ તને સમજાવ્યું. હવે તું જોશે કે ચિત્રમાં જયાં ગ| શબ્દની નિશાણી કીધી છે ત્યાં હોજરીનો નીચલો છેડો નળીના આકારમાં વાંકો વળીને નીચે ઉતરતો દેખાય છે કે જયાં આપણાં ન્હાનાં આંતરડાં ફેરી વળેલાં હોય છે.

જવાન—ડાકટર સાહેબ, આપણે જોઇએ છીએ કે બકરાં જેવાં જનાવરનાં આંતરડાં માસની પોહોળી પોકળ નળી જેવાં હોય છે. શું માણસના આંતરડાંબી તેવાંજ હોય છે? કે કોઈ જુદા પ્રકારનાં?

ડાકટર—બકરાંનાં આંતરડાં જેવાંજ માણસનાં આંતરડાં પણ હોય છે. તેની લંબાઈ

આશરે ત્રીસ ફુટ જેટલી હોય છે, એટલે કે તારા જેવા છ માણુસની લંબાઇ જેટલી તેની લંબાઇ હોય છે.

જવાન—દાક્ટર સાહેબ, તમે તો મશ્કરી કરો છો! એટલી બધી લંબાઈ હોય તો આતરડાં આપણાં પેટમાં સમાય કેમ?

દાકતર—હું કાંઇ મશ્કરી કરતો નથી. હું તો જે કહું છું તે ખરૂંજ છે. જો, પાછું આ ચિત્ર જો. આપણાં આંતરડાં એટલાં બધાં લાંબાં છે માટે કુદરતે એને દાબી દુબી વાંકા ચુકાં બનાવીને ખુબ સંભાળથી એક સાપ વિટળાઇને બેઠો હોય તેમ આપણા શરીરમાં ગોઠવેલાં છે. આપણાં ન્હાનાં આંતરડાં કે જે વીસથી પચીસ ફુટ જેટલાં લાંબાં છે તેઓ વચોવચમાં ગોઠવાયલાં છે. હવે તું જો કે ચિત્રમાં જ્યાં ધ્ શબ્દની નિશાણી કીધી છે ત્યાં ન્હાનાં આતરડાંનો એક છેડો આપણી જમણી કુખમાં મોટાં આતરડાં સાથે જોડાતો દેખાડયો છે. અહિંથી મોટાં આંતરડાંની શરૂઆત થાય છે જે જમણી બાજુની પાંસલીઓ સુધી કલેજાંની

નીચે જઈ, ત્યાંથી પેટને ઉપલે ભાગે આડું જઈને ડાબી કુખ તરફ નીચે ઉતરે છે જયાં ચ શબ્દની નિશાણી કરવામાં આવી છે.

જવાન—ખચીત, દાકટર સાહેબ, આપણાં શરીરની રચનાની આ બહુ અદભુત કરામત છે. પણ એટલાં બધાં આંતરડાં આપણાં શરીરમાં સિચવાની જરૂર શી?

દાકટર—જરૂર એટલી કે હોજરીમાં પચીને નરમ બનેલો પદાર્થ નાનાં આંતરડાંમાં ઉતરીને તેમાં ફરીને તેને જે પિત્ત અને બીજા કેટલીક જાતના રસો મળે તેની મેળવણીથી જુદી જુદી રીતે હજમ થતો જાય, અને શરીરનું પોષણ કરવા લાયક જે ભાગ હોય તે જુદો પડીને તેનું લોહી બને; જે પછી એવું નવું લોહી આંતરડાંની નસોમાં ચુસાઇને શરીરના જુદા જુદા ભાગોના ઘસારાની પુરણી કરે તથા જે કચરો હોય તે મોટાં આંતરડાં વાટે નીચલા છેડાને રસ્તેથી શરીરની બહાર નિકળી જાય.

જવાન—ત્યારે તો પાચનશક્તિની ક્રિયામાં હોજરી કરતાં પણ અગત્યનો ભાગ આંતરડાં બજાવે છે!

દાક્ટર—નહિ, એમ બોલીશ નહિ. સર્વ કોઈ અગત્યનો ભાગ બજાવે છે. હોજરી પહેલાં ગમે એવા કઠણ ખોરાકને નરમ લોંદા જેવો બનાવે છે, એ કાંઈ જેવી તેવી સેવા નથી. આંતરડાં ખોરાકને પોતામાં ફેરવીને તેને લોહીમાં ફેરવાઇ જવાની અને કચરાને બહાર કહાડવાની જોગવાઈ કરી આપે છે, એ પણ કિમતી સેવા છે ખરી, પણ તારે યાદ રાખવું કે આંતરડાંમાં નરમ થયલા ખોરાકને જે પિત્ત તથા બીજા રસ મળે છે તે જો મળે નહિ તો ખોરાકના પુષ્ટીકારક તત્વોનું લોહી થવાની આશા રાખવી ફોકટ.

જવાન—ત્યારે, સાહેબ, એ પિત્ત કયાંથી આવે છે?

દાક્ટર—એ પિત્ત આપણું કલેજું ઉત્પન્ન કરે છે.



જુવો પાનું ૭૧ સું.

જવાન—કલેજું ક્યાં આવ્યું, સાહેબ?

દાક્ટર—આપણી જમણી બાજુની નીચેની પાંચ પાંસળીઓની અંદરની બાજુએથી પેટની જમણી બાજુ તરફના ખુણામાં આપણું કલેજું આવેલું છે, તે હું તને આ બીજાં ચિત્ર મારફતે સમજાવીશ. જો, એ ચિત્રમાં હોજરી, આંતરડાં તથા કલેજાં સર્વ સાથે દેખાડયાં છે. જ્યાં ક અક્ષરની નિશાણી કીધી છે ત્યાંથી ખોરાકની નળી શરૂ થાય છે. ખ અને ગની નિશાણીઓ વચ્ચે આવેલો પખાલ જેવો અવયવ તે હોજરી છે. ચ તથા છ નિશાણીઓ વચ્ચેના ભાગમાં આંતરડાં ફરી વળ્યાં છે. જ, ઝ, ટ, ઠ, ડ, ઢ નિશાણીઓ આગળ મોટો, ગોળ, પંખા જેવો ભાગ જે દેખાય છે તે કલેજું છે. હવે કલેજાંનું કામ એ છે કે જે લોહી તેને મળે છે તેમાંથી તે એક જાતનો પીળો, પાણી જેવો પદાર્થ પેદા કરે છે. આ પદાર્થને પિત્ત કેહેવામાં આવે છે. આ પિત્ત કલેજાંની નીચલી બાજુએ એક કુક્કા જેવી નાની કોથળી આવેલી છે

તેમાં એકઠું થાય છે. એ કોથળી તું ૮ અક્ષરની નિશાણી ઉપર નજર નાખતાં જોઇ શકશે. આ કોથળીમાંથી બહાર નિકળીને પેલું પિત્ત એક ન્હાની નળીમાંથી થઈને નાનાં આંતરડાંમાં ઉતરે છે, તે પણ તું ચિત્ર ઉપરથી જોઈ શકશે. એ રીતે જ્યારે હોજરીમાં નરમ થયલો ખોરાક આંતરડાંમાં ઉતરે છે ત્યારે તે કલેજામાંથી આંતરડાંમાં ઉતરેલાં પિત્ત સાથે મળી જાય છે. આ મેળવણીથી લોહીમાં પચી જઇને શરીરને પુષ્ટી આપી શકે એવો જે ખોરાકનો ભાગ હોય છે તે નકામા ભાગથી જુદો પડે છે, અને લોહીમાં મળી જાય છે તથા જે નકામો ભાગ હોય છે તેની સાથે પેલું પિત્ત મળી જઇને શરીરમાંથી કચરા તરીકે બહાર નિકળી જાય છે.

જવાન—ત્યારે તો આ પિત્ત પણ અતિ જરૂરનું કેહેવાય.

દાક્ટર—કેહેવાય શાનું? એ તો બહુ જરૂરનું છેજ. આપણે જે ખોરાક લઈએ તેનાં પુષ્ટીકારક તત્વોનું લોહી બનીને આપણાં

શરીરને પુષ્ટી આપે એવું જો આપણે ચાહતા હોઇએ તો આપણને સંભાળ લેવી જોઇએ કે આપણું કલેજું નિયમિત પિત્ત પેદા કરતું રહે. એ માટે શરીરની કસરત જરૂરની છે, કારણ જો કસરત ન લઇએ તો કલેજું સુસ્ત બને છે, પુરતું પિત્ત પેદા કરતું નથી, તેથી ખોરાક હજમ થતો નથી, શરીરના ઘસારાની પુરણી થતી નથી અને દુઃખ દરદો ઉત્પન્ન થાય છે.

જવાન—તમોએ પેહેલાં કહ્યું કે આંતરડાંમાં પિત્ત તથા બીજા કેટલાક હજમિયતના રસ સાથે ખોરાક મળે છે. એ રસ તે કયા ?

ડાકટર—તે વિષે તારે ભેજું દુખવવાની જરૂર નથી. હોજરીની પાછળ કાંઇક નીચાણથી ચોક્કસ ગાંઠ આવે છે તેને પણ આંતરડાં સાથે એક બારીક નળી માર્ગે જોડાણ હોય છે તેથી તેનો રસ કે જે ખોરાક હજમ થવા માટે કામનો છે તે નાનાં આંતરડાંમાં દાખલ થાય છે. પણ વૈદક શાસ્ત્રની વિદ્યાની

બધી બારીક વિગત મારે તને સમજાવવી નથી, માટે હોજરી, આંતરડાં તથા કલેજું પાચન ક્રિયામાં શી મદદ આપે છે તેજ તું જાણશે તો બસ. એ ઉપરાંત ફક્ત એક સલાહ યાદ રાખજે. આપણાં લોકો જમતાં જમતાં અથવા જમી રહીને તરત પાણી પીએ છે. આ એક નુકસાનકારક આદત છે, કારણકે તેથી ભુખ મરી જાય છે અને ખોરાક ઓછો ખવાય છે. વળી તું જાણે છે કે ખોરાક પચાવવાનું કામ જઠરરસ, પિત્ત તથા બીજા હજમિયતના રસો ઉપર આધાર રાખે છે. તેઓથી ખોરાક બરાબર હજમ થાય તે આગમજ પીવામાં આવતાં પાણીથી તેઓ પણ પાણી જેવા થઈ જાય છે તેથી જે થોડો પણ ખોરાક લેવામાં આવતો હોય તે પચવાનું કામ સંપુર્ણ રીતે થઈ શકતું નથી, અને એમ લાંબો વખત ચાલુ રેહેતાં શરીર દુબલું બનીને બીજા રોગોનો ભોગ થઇ પડે છે. માટે તું બનતાં સુધી જમતાં જમતાં અથવા જમી રહીને તરત પાણી પીતો ના. હવે જુદી જુદી જાતના ખોરા-

કનાં જુદાં જુદાં તત્વોથી શરીરના ઘસારાની પુરણી કેમ થાય છે અને તેટલા માટે ખોરાકની પસંદગી કેમ કરવી તે વિષે મારે તને થોડીક સલાહ આપવી છે, માટે તું મને આવતી કાલે પાછો મળજે.



(૪)

શરીરનો ઘસારો—તેથી શરીર માહેનાં પાણી તથા તેની ગરમી તથા વજન તથા બળનું કમી થવું—ખોરાકમાં જોઇતાં તત્વો—પાણી-સફેતી-ચરબી--સ્ટાર્ચ--નિમક તથા ધાતુમય પદાર્થો.

બીજે દિવસે ભેગા મળતાં ડાકટર સાહેબે જવાનને પુછ્યું કે "માણસનું શરીર ચાલુ ઘસાતું રહે છે તે વિષે આપણે તે દિવસે વાત કીધી હતી તે તું ભુલી તો નથી ગયો ?"

જવાન—નહિ સાહેબ, એવી અતિ અગત્યની બીના કેમ ભુલી જવાય ?

ડાકટર—ઠીક ત્યારે, મને જણાવશો કે આપણાં શરીરને ઘસારો લાગે છે, તેથી આપણે શું શું ગુમાવીએ છીએ ?

જવાન—સાહેબ, પેહેલાં તેા તમે મને સમજાવ્યું હતું કે આપણાં શરીરમાં પાણીનેા સર્વથી મેાટેા ભાગ છે. એ પાણી આપણે શ્વાસ લેતાં તેમજ અંગના બીજા અનેક ઉપયેાગ કરતાં પળે પળ ગુમાવતાં ચાલીએ છીએ. વળી દમ લેવાતાં અથવા તેા પરસેવેા પડતાં શરીરની ગરમી પણ ગુમાય છે અને ચાલ હાલ તથા બીજું કામકાજ કરતાં શરીરનું વજન તથા બળ પણ કમી થતું ચાલે છે; એમ તમેાએ મને કહ્યું હતું.

ડાકટર—હવે ત્યારે વિચાર કર કે જો એ ઘસારાની પુરણી કરવા માટે આપણે ખેારાક લઇએ તેા તેમાં પાણી, ગરમી અને વજન તથા કૈાવત પુરાં પાડનારાં તત્વેા હેાવાં જોઇએ, ખરૂં કેની?

જવાન—હા, સાહેબ.

ડાકટર—ત્યારે તારે આટલી વાત યાદ રાખવી કે જો શરીરના ઘસારાની બરાબર પુરણી કરવી હેાય તેા ખેારાક એવેા લેવેા કે જેમાં આ સઘળાં તત્વેા હેાય.

જવાન—પણ તે કેમ બને? આપણે તો સાધારણ રીતે જે ખોરાક લઇએ છીએ તે નક્કર હોય છે. તેમાં પાણી છે કે નહિ તેની સંભાળ તે કેમ લેવાય? વળી ખોરાકમાં ગરમી ક્યાં હોય છે? થોડો ઘણો ગરમ ખોરાક કોઇ વાર ખાઇએ છીએ તેની ગરમી મળતી હશે, પણ ઘણી ગરમી લેવા માટે ઘણું ગરમ ખાઇએ તો તો મોહોડું દાઝી જાય!

દાક્ટર—થોભ, થોભ. અમુક ખોરાકમાંથી પાણી, ગરમી કે કોવત મળશે કે નહિ તે પારખવાની આ રીત નથી. દરેક જાતના ખોરાકમાં—પછી તે ગમે એવો સુકો કાં ન હોય—થોડું કે ઘણું પાણી આવે છે.

જવાન—એમ કેમ બોલો છો, દાક્ટર સાહેબ? આપણે રોજ રોટી ખાઇએ છીએ તેમાં ક્યાં પાણી આવે છે?

દાક્ટર—તેમાં પાણી ઘણું છે. તે તારા હાથને લાગતું નથી કે તારી નજરે દેખાતું નથી, છતાં રોટીમાં તેમજ અનાજની દરેક

જાતની વાણીમાં પાણી તો છેજ. ખેતરમાં જે બી કાંઇ ભાત કે તરકારી ઉગે છે તે પાણી વગર ઉગે છે? ખેતી માટે પાણી નથી મળતું તો દુકાળ પડે છે, તે શું તું જાણતો નથી?

જવાન—તે તો જાણું છું.

દાકટર—ત્યારે વિચાર કર કે જે ચીજ ઉગાડવા માટે એટલું બધું પાણી જોઇતું હોય તે ચીજમાં પણ પાણી રેહેવું જોઇએ—પછી તે બહારથી નક્કર વસ્તુ દીસે તો શું થયું? શરીરમાં હુજમ થતાં તેનાં સઘળાં તત્વો છુટાં પડી જાય છે, ત્યારે પાણી પણ છુટું પડીને શરીરનાં કમી થયલાં પાણીની ખુટ પુરી પાડી આપે છે.

જવાન—પણ સાહેબ, આપણે કેમ જાણ્યે કે આજે આપણાં શરીરે આટલું પાણી ગુમાવ્યું તેની પુરણી કરવા માટે આવો તેવો ખોરાક લેવો?

દાકટર—પાણીની પુરણી કરવા માટે તારે એવી ચિંતા રાખવાની જરૂર નથી.

આપણે જે ખોરાક લઇએ છીએ તેથી જો શરીરને પુરતું પાણી મળતું નથી તો તે આપોઆપ પાણી માટે તલબ કરે છે તેથી આપણને તરસ લાગે છે અને આપણે પાણી પીને શરીરને પાછું શાંત કરીએ છીએ. આપણને ફિકર જે રાખવાની છે તે એ કે શરીરને જોઈતાં બીજાં તત્વો આપણે તેને પુરતા જથ્થામાં આપીએ છીએ કે નહિ ?

જવાન—એ બીજાં તત્વો ક્યાં, સાહેબ?

દાકટર—એ તત્વોમાં મૂખ્ય ઇંડાંની સફેતી જેવો પદાર્થ છે જેને એલબ્યુમન કેહેવામાં આવે છે. આપણા શરીરનાં માસ તથા સ્નાયુઓના ઘસારાની એનાથી પુરણી થાય છે. આપણાં લોહીની બનાવટમાં એ વસ્તુ મોટા જથ્થામાં જોઇએ છે. લોહી જયારે શરીરમાં ફરતું હોય છે ત્યારે ઘસાયલા અવયવો પોતાને જરૂર પડે એટલી સફેતી તેમાંથી ચુશી લે છે, તેથી લોહીમાં એ ઉપયોગી પદાર્થની ખૂટ પડે છે, જે પુરી

પાડવા માટે આપણા ખોરાકમાં સફેતીનું જોઇતું તત્વ હોવું જોઇએ.

જવાન—પણ સાહેબ, હિંદુ લોકો તો ઇંડાંને અડકતા નથી! તેમના શું હાલ થાય?

ડાકટર—પણ તને એમ કહ્યું કોણે કે માત્ર ઇંડાંમાંજ સફેતી જેવો પદાર્થ હોય છે? માંસ, દુધ, અનાજ અને ભાજીપાલામાં પણ તે મળી આવે છે. માટે ગમે તે ખોરાક લેવો તેમાંથી લોહીને એ પદાર્થ મળવાનો—અલબતાં કોઇમાંથી ઘણો મળે અને કોઇમાંથી થોડો, જે વિષે હું તને આગળ ચાલતાં વધુ સમજણ આપીશ.

જવાન—વારૂં સાહેબ, ખોરાકમાં બીજો મૂખ્ય પદાર્થ કયો હોવો જોઇએ?

ડાકટર—બીજો મૂખ્ય પદાર્થ ચરબી છે. આપણા શરીરના ઘસારાથી રોજ તેની અંદરની ચરબી ઓછી થતી ચાલે છે, જેની પુરણી કરવા માટે અને આપણા શરીરના ઉષ્ણ ભાવ માટે તથા તેને પુષ્ટી આપવા

માટે ખોરાકમાં ચરબી અથવા ચરબી ઉત્પન્ન કરે એવી તેલ જેવી વસ્તુઓ હોવી જોઇએ. આપણા લોહીમાં આક્સિજન હવા દાખલ થઇને જ્યારે ખોરાકની ચરબી માહેલી હવા સાથે મળે છે ત્યારે એક જાતની રસાયન ક્રિયા થાય છે તેથી ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે. ગરમી કાંઇ તેં ધાર્યું તેમ ગરમ ખાધાથી કે પીધાથી નથી મળતી, તે તો ખાવામાં આવતા ખોરાકની શરીરમાં એવી જે ક્રિયા થાય છે તેથીજ ઉત્પન્ન થાય છે અને શરીરના ઘસારાથી કમી થતી ગરમીનો બદલો વાળી આપે છે. વળી યાદ રાખજે કે આપણે જે કાંઇ બીજો ખોરાક લઇએ તેને હજમ કરીને તેનું લોહી બનાવવાનાં કામ માટે પણ ચરબીની જરૂર છે. એટલા માટે આપણા ખોરાકમાં કેટલોક ભાગ ચરબીદાર હોવોજ જોઇએ. જેઓ ઘણા ઠંડા મૂલકોમાં વસે છે તેમને તો ચરબીના ખોરાક વગર ચાલેજ નહિ અને કુદરતી રીતેજ તેઓ ચરબદાર ખોરાક ઉપર ભાવ રાખતાં શીખે છે. દાખલા તરીકે

જેમ આપણા મુલકમાં નાનાં બાળકો મીઠાઇ ઉપર અત્યંત શોખ રાખે છે તેમ ગ્રીનલેન્ડના ઠંડા મુલકમાં નાનાં બાળકોને ચરબીના ટુકડાઓ મોહમાં લઇને દોડતાં અને રમતાં જોવામાં આવે છે. સ્કોટલંડ દેશનો એક ઘરડો સખશ જણાવે છે કે જયારે ત્યાંના રસ્તાની બતીઓ ગેસથી નહિ પણ તેલથી સલગાવવામાં આવતી હતી ત્યારે એકવાર ત્યાંના દારયા કિનારાનાં એક ગામની બતીઓ રાતના બુજાઇ જતી માલમ પડી, જેનું કારણ તપાસ કરતાં એવું માલમ પડયું કે જે રશિયન ખલાસીઓ બંદરે આવી ઉતરતા હતા તેઓ તે બતીઓ માંહેનું તેલ પી જતા હતા! એ દેખાડે છે કે માણસનું શરીર ચરબી માટે કેટલું તલપે છે?

જવાન—ત્યારે તો દાકટર સાહેબ, આપણને રોજ માંસનો ખોરાક ઝાઝો લેવો જોઇએ?

દાકટર—નહિ, તેની કાંઇ જરૂર નથી. ચરબી કાંઇ માંસનાજ ખોરાકમાંથી મળતી

નથી. ઘી, તેલ, માખણ, પનીર, ઇંડાં, વટાણા, સિંગની તરકારી, મકાઇ, ઘઉં તથા ઓટ જેવા અનાજ, બદામ અને અખરોટ જેવા સુકા મેવા, તથા નાળિયેર, તલ, ખસખસ વિગેરે જણસોમાંથી પણ તે વધતા ઓછા પ્રમાણમાં મળી આવે છે.

જવાન—ખરેખર ! એમજ હશે. નહિ તો જેઓ માંસ ખાનાર ન હોય તેઓ જીવેજ કેમ ?

દાકટર—વળી ખોરાકમાં જે એક બીજો જાણવાજોગ પદાર્થ છે કે જે જરપટ થતાં મિઠાશમાં ફેરવાઈ જાય છે, તેને સ્ટાર્ચ કહે છે. એ પણ શરીરમાં ચરબીની પેઠેજ કામ આવે છે અને શરીરમાં ગરમી લાવી જુસ્સો ઉત્પન્ન કરવા માટે બહુ ઉપયોગી છે. ચોખા જેવા અનાજમાં એ પુષ્કળ હોય છે, બટાટામાંથી પણ ઘણો મળી આવે છે તેમજ વટાણા અને સિંગની તરકારીમાંથી પણ મળે છે. વળી ખાંડ જેવી વસ્તુઓની પણ સ્ટાર્ચની માફક શરીરમાં ચરબી બને છે એટલે આપણે ખોરા-

કમાં ચરબદાર માંશ લઇએ અથવા તો ચોખા ખાઇએ, મેવા ખાઇએ, માખણ લઇએ, મીઠાઇ ખાઈએ, એ સઘળાંની અંતે તો શરીરમાં ચરબીજ થવાની.

જવાન—દાકટર સાહેબ, તમે એક સર્વથી અગત્યની બીના તો ભુલીજ ગયા!

દાકટર—અરે વાહરે! તું મારો ચેલો થઇ આવ્યો છે કે પરિક્ષક થઈ નિકળ્યો છે? પણ વારૂં, તે બીના કઈ તે જણાવશે?

જવાન—બેઅદબી માફ કરજો, સાહેબ, પણ તમે જાણતા તો હશો કે આપણા લોકોમાં કેહેવત છે કે નિમક વગરનું ખાણું ખોટું, તોએ તમો તો એ સર્વથી અગત્યના પદાર્થને ભુલીજ ગયા!

દાકટર—સાબાશ! તેં ઠીક યાદ કીધી. હું પણ નિમકને ભુલ્યો હતો નહિ. શરીરના ઘસારાની પુરણી કરવા માટે તથા તેને ગરમી આપવા માટે જે પદાર્થો ખાસ જરૂરના છે તે તને સમજાવીને હું તને કેહેનાર હતો કે

એ પદાર્થો ઉપરાંત આપણા ખોરાકમાં થોડીક જાતના ધાતુમય પદાર્થો અને નિમકની જરૂર પડે છે, કારણ આપણાં શરીરના દરેક અવયવના બંધારણમાં મીઠાંનો ચોક્કસ જથ્થો આવેલો હોય છે. હાડકાં, માંસ, લોહી, ચામડી, એ સર્વ મીઠાં વિના ખાલી નથી. એટલા માટે શરીરના ઘસારાથી શરીર માહેલું મીઠું પણ કમી થાય છે, જેની પુરણી કરવાની આપણને જરૂર પડે છે, અને તેથી તું જોશે કે આપણા ખોરાકમાં નિમક લઇએ છીએ તે માત્ર સ્વાદનેજ ખાતર નથી લેતા.

દાકટર—દાકટર સાહેબ, તમો તો હમણાં બોલ્યા કે નિમક ઉપરાંત બીજા કોઇ ધાતુમય પદાર્થોની પણ આપણને જરૂર પડે છે, તે કયા?

જવાન—તે હું તને સમજાઉં. આપણાં શરીરની બનાવટમાં સાધારણ મીઠાં ઉપરાંત બીજા કેટલાક ખાર તથા ખનીજ પદાર્થો આવેલા હોય છે. દાખલા તરીકે હાડકાં તથા જ્ઞાનતંતુઓની બનાવટમાં ફૉસફરસ હોય છે.

વળી હાડકાં માટે ચુનો તો ખાસ જરૂરનો છે. બાળકનાં હાડકાંઓ ચુના વગર નરમ રહી જાય છે અને દાંતના ઉઘરભાવ માટે પણ ચુનાની જરૂર પડે છે. એટલા માટે દૂધમાં ચુનાનું તત્વ સારૂં છે તેથી બાળકને દૂધથી ઘણો ફાયદો થાય છે. લોહીને લોહડાં વગર ચાલતું નથી. વળી ગંધક તથા પોટાશ ખાર પણ શરીરના અવયવોમાં પેવશ થયલા હોય છે. એ બધા ખાર જયારે શરીરને ઘસારો લાગે છે ત્યારે કમી થતા જાય છે, અને તેમની પણ પુરણી કરવા માટે ખુબીવંતી કુદરતે પીવાનાં પાણી, વનસ્પતી, ફળફળાદી તથા ખોરાકની બીજી જણસોમાં એ ધાતુમય પદાર્થો પણ આમેજ કીધેલા હોય છે. ઇંડાંની સફેતીમાં, દાળમાં, દુધમાં, વનસ્પતીનાં બી તથા ફળમાં ફૉસફરસ ઝાઝો હોય છે. ગંધક આપણને વનસ્પતી, ઇંડાં, દુધ તથા માંસના ખોરાકમાંથી મળી આવે છે. લોહોડું પણ દૂધ, માંસ તથા ઇંડાંમાંથી મળે છે, તે ઉપરાંત બટાટા, કોબીજ, કાકડી, વટાણા

જેવી તરકારીમાં પણ હોય છે. ચુનો પણ બી તથા ફળમાં અને ચોક્કસ ઝરાઓનાં પાણી-માંથી ઝાઝો મળે છે. લોહીને સાફ કરવા માટે પોટાશ ખાર ઉપયોગી થઈ પડે છે તે આપણને તાજી લીલી તરકારીમાંથી થોડાક જથ્થામાં મળી આવે છે અને પાકાં લીંબુ તથા મોસંબીમાં તે ઝાઝો હોય છે. કહેછે કે જ્યારથી ઈંગ્લંડ દેશમાં એવી ફળફળાદી સસ્તી થઈ છે અને લોકો તેનો ફાયદો સમ-જતાં શીખ્યાં છે ત્યારથી ત્યાં ચામડીનાં દરદો ઘટી ગયાં છે. ૧૭૪૨ નાં સાલમાં કેપટન એનસન પોતાની સાથે જે ૯૦૦ ખલાસીઓને સફરે લઈ ગયો હતો તેમાંનાં ૬૦૦ ચામડીનાં દરદને લીધે મરણ પામ્યાં હતાં. ત્રીસ વરસ પછી કેપટન કુક જે માણસોને પોતાની સાથે સફરે લઇ ગયો તેમને દરરોજ લીંબુનો રસ આપવા લાગ્યો, જેથી ખલાસીઓ ચામડીનાં દરદથી બચવા પામ્યા. આ ઉપરથી આખરે સરકારે કાયદો બાંધ્યો કે જે પણ વહાણ સફરે નિકળે તેણે ખલાસીઓને રોજ આપવા

માટે પુરતો લીંબુનો રસ સાથે લેવો. એ ઉપરથી તું જોશે કે પોટાશ ખાર કેટલો જરૂરનો છે અને તે ધરાવનાર લીલી તરકારી તથા ફળફળાદી આપણને માટે કેટલી બધી કિમતી છે? એ રીતે એ સઘળા ખારો આપણા રોજના ખોરાક સાથે નિરંતર આપણા શરીરમાં દાખલ થતા રહે છે, અને શરીરના ઘસારા તથા પુરણીનું કામ સંપુર્ણ રીતે ચાલતું રહે છે.

દાક્ટર—બેશક, દાક્ટર સાહેબ, કુદરતની આ કેવી સરસ ખુબી છે કે શરીરને જોઇતા અગત્યના પદાર્થો છુટ્ટે હાથે જાતજાતના ખોરાકમાં મુકી દીધેલા છે, કે જેથી સર્વ પોતપોતાને માફક આવતો ખોરાક લેય અને શરીરના ઘસારાની પુરણી કરી શકે.

જવાન—ખરેખર, એમજ છે. અને તેથીજ ખોરાકની વિદ્યાનાં કશાં પણ જ્ઞાન વગર આજે દુનિયાનાં કરોડો આસામીઓ પોતાનાં શરીરને ઘસાઇ પીસાઇને નબળું થઇ જતું બચાવી શકે છે. પણ તેઓને જો પુરતું જ્ઞાન મળે તો તેઓ રોજનો ખોરાક

પસંદ કરતાં કેવાં કેવાં તત્વો ધરાવનાર વસ્તુઓને કેટલા કેટલા પ્રમાણમાં મેળવીને ખાવી તે સમજીને થોડું ખાઈ ઘણી શક્તી મેળવી શકે અને હોજરી પર નકામો ભાર નહિ નાખીને ઘણાં દુખ દરદથી નિરાળાં રહી શકે.

જવાન—ડાક્ટર સાહેબ, ખોરાકની કેઇ કેઇ જણસોમાં કયા કયા પદાર્થો આવેલા છે તે તો તમો મેહેરબાને મને સમજાવ્યું, પણ મને નહિ લાગતું કે એટલાંજ જ્ઞાનથી મને ઝાઝો ફાયદો થાય. મને લાગે છે કે આપણા ચાલુ ખોરાકની કેટલીક અગત્યની વસ્તુઓ એક પછી એક હાથ ધરીને તેના ગુણદોશ વિષે તમો મને કાંઇક વધુ જ્ઞાન આપો, તેઓમાં મુખ્ય તત્વો કયા છે, કેટલા પ્રમાણમાં છે, માટે અમુક ખોરાક કેટલો લેવો, અને તેની સાથે બીજો કયો ખોરાક લેવો, કયો ન લેવો, તેને પકાવવામાં કાંઇ ખાસ સંભાળ લેવાની જરૂર છે કે નહિ, એ વિષે મને કાંઈ શીખવશો તો મને બહુ ફાયદો થશે.

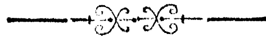
ડાક્ટર—રોજનો ખોરાક પસંદ કરતાં

જોઇતા પદાર્થની બારિકે બારિક ગણત્રી કરવાની કશી જરૂર નથી. તોપણ તું મને આવતી કાલે મળશે તો દરેક જણસ વિષે તને હું થોડીક સમજણ આપીશ. પણ તે પહેલાં એકવાર ફરીથી ખોરાકની પાચન ક્રિયા કેમ થાય છે તે સિલસિલાબંધ સમજી લે—

જેવો ખોરાક મોહોડામાં લીધો તેવો તે મોહોડામાંની લબ સાથે ભેળાઈ જાય છે અને એ રીતે ખોરાકની પાચન ક્રિયા મોહોડાંમાંથીજ શરૂ થાય છે. એ લબથી કરીને આટા જેવો ખોરાક (સ્ટાર્ચ) મિઠાશમાં ફેરવાઇ જાય છે. આ બીનાનું તને અવલોકન કરવું હોય તો રોટીના એક ટુકડાને થોડીકવાર સુધી મોહોડામાં રાખી ચાવીઆ કર અને તે તને મિઠો સ્વાદ આપીઆ વિના રેહેશે નહિ. નક્કર ખોરાકને મોહોડાંમાંના દાંતો બારીક બનાવે છે અને એ રીતે હજમ થવા માટે તૈયાર થયલો ખોરાક જ્યારે મોહોડામાંથી હોજરીમાં ઉતરે છે ત્યારે હોજરીમાંના જઠરરસ સાથે મળી જાય છે અને હોજરીની

બારીક નસો મિઠાશવાળો ભાગ ચુસી લેછે. બીજા પૈાષ્ટીક ખેારાક ઉપર જઠરરસ પેાતાનું જોર અજમાવી તેને બારીક કરે છે અને તે શેાશાઇ જાય તેવી હાલતમાં તેને લાવે છે. આ વખતે તેનેા જે આકાર થાય છે તેને "પેપટેાન" કહે છે અને જ્યારે ખેારાક એ આકારમાં ફેરવાય છે ત્યારેજ લેાહીમાં ચુસાઈ શકે છે. હેાજરીમાંથી ખેારાક પાધરેા આંતરડાંમાં જાય છે. "સ્ટાર્ચ" ની જાતનેા જે ખેારાક મેાહેાડામાં મિઠાશમાં બરાબર ન ફેરવાયેા હેાય તે આતરડાંના રસ સાથે મળીને સંપુર્ણ મિઠાશમાં ફેરવાઈ જાય છે તથા જે બીજો ખેારાક હેાજરીમાં "પપેટેાન" ના આકારમાં બદલાયેા ન હેાય તે પણ આંતરડાંના રસ સાથે મળી જઇને સંપુર્ણ રીતે "પેપટેાન" ના આકાર પકડે છે. વળી જઠરરસથી જે ચરબી જેવેા ખેારાક બારીક પદાર્થમાં ફેરવાઈ ગયેા હેાય તેની પાચન ક્રિયા પણ સંપુર્ણ કરવા માટે આતરડાંમાં તેને એક બીજી જાતનેા રસ મળે છે કે જેને "પેન-

ક્રીઆતીક" રસને નામે ઓળખવામાં આવે છે અને જેનાથી તે ખોરાક વધુ બારીક થાય છે. એ રીતે તથા મેં તને સમજાવ્યું તેમ આતરડાંમાં ઉતરેલા ખોરાકને જે પિત્ત મળે છે તેથી પાચન ક્રિયા સંપુર્ણ થાય છે. આ વેળા ખોરાકનો દેખાવ દુધ જેવો હોય છે અને એવા આકારમાં તે લોહીની નસોમાં દાખલ થવા પામે છે.



(૫)

દૂધ—ઇંડાં—માંસ—માછલી—અનાજ—તરકારી—ફળફળાદી.

"કેમ, કાલનો ખોરાક બરાબર હજમ તો થયો છેની?" વળતે દિવસે દાક્ટર સાહેબે હસીને સવાલ કીધો.

જવાન—હા સાહેબ, હવે તો હું તમારી સલાહ પ્રમાણે ભુખ જેટલુંજ બરાબર ચાવીને ખાઉં છું, તેથી હાલ તો ખોરાક નિયમિત પચે છે અને તન્દરોસ્તી ઠીક લાગે છે.

દાકટર—અરે પણ હું ક્યાં ખાવાના ખોરાક વિષે પુછું છું? ખોરાકનાં જુદાં જુદાં તત્વો વિષે કાલે મેં તને જે જ્ઞાન આપ્યું તે જ્ઞાનના ખોરાક માટે હું તો તને પૂછું છું! એ ખોરાક બરાબર હજમ થયો હોય તો આગળ ચાલીએ. નહિ તો ભેજાંને અજીરણ થશે!

જવાન—ના, ના, ડાકટર સાહેબ, એ

ખોરાક પણ મેં બરાબર હજમ કીધો છે. ગમે તો પરિક્ષા લઇ જુવો.

દાકટર—ઠીક, એમ છે તો હવે આગળ વધીશું. મેં તને જણાવ્યું કે શરીરના ઘસારાની બરાબર પુરણી કરવા માટે જુદાં જુદાં તત્વો ધરાવનાર ખોરાક વિના ચાલે નહિ, તે ઉપરથી તને કાંઇ મુશ્કેલી ઉપજી હતી વારૂં?

જવાન—નહિ, સાહેબ, જો શરીરના અવયવોની બનાવટમાં જુદા જુદા પદાર્થ આવેલા હોય તો તેના ઘસારાની પુરણી કરવા માટે તેવાજ પદાર્થ ધરાવનાર જુદા જુદા ખોરાકની જરૂર પડવી જોઇએ, એ સેહેલાઇથી ધ્યાનમાં ઉતરી શકે એવી બીના છે.

દાકટર—એમ? ત્યારે મને જણાવ કે નાનાં બાળકો તો માત્ર દૂધજ પી શકે છે, તેમને કાં બીજા ખોરાકની જરૂર પડતી નથી?

જવાન—બેશ્ચીત, દાકટર સાહેબ, મારાં મનમાં એ મુશ્કેલી ઉભી થવી હતી. પણ

જ્યારે તમો એ સવાલ કરો છો ત્યારે મને વિચાર આવે છે કે આપણી માયાળુ કુદરત સર્વના ઉધરભાવ માટે કાળજી રાખે છે તેમ નાનાં બાળકો માટે પણ દ્હાપી માતાનાં દૂધમાં ખોરાકનાં સઘળાં તત્વો ભેળવાની સંભાળ લેતી હશે.

ડાક્ટર—એ વાત ખરી છે. માતાનાંજ દૂધમાં નહિ પણ ગાય ભેંસ જેવાં જનાવરના દૂધમાં પણ ખોરાકના સઘળા જોઇતા પદાર્થો યોગ્ય પ્રમાણમાં મળી આવે છે. યાદ રાખજે કે કુદરતની તમામ પેદાયશમાં દૂધજ એકલી એવી વસ્તુ છે કે જેની ઉપરજ, બીજો કશો ખોરાક લીધા વગર, બાળકો તેમજ ઉમરે પુગેલાં માણસો પણ જીવી શકે, કારણ દૂધમાં પાણી છે, નિમક તથા બીજા ખારો છે, ગરમી તથા કૈાવત આપનાર ચરબી છે, ખાંડ છે અને સ્નાયુઓના ઘસારાની પુરણી કરનાર પેલો, ઇંડાંની સફેતી જેવો, પદાર્થ એલબ્યુમન પણ છે.

જવાન—પણ દાકટર સાહેબ, ખરૂં કહું છું, મને તેા દૂધની ઘણી સુગ છે. મારા બાપા વારંવાર કહેછે કે, બેટા, દુધ તેા અમૃત છે, પરંતુ મનેજ નહિ પણ ઘણાં જણને દુધ અથવા કાંજી પીવાને મુતલક મન થતું નથી.

દાકટર—હું પણ ઘણાં જણને ઓળખું છું કે જેઓ તારી માફક દૂધ જેવું કુદરતનું મીઠું પીણું પીતાં સુગાય છે, એ એક અફ-સેાસની વાત છે. જયાં સુધી બીજી જાતના ખેારાકમાંથી શરીરને જોઇતા પદાર્થ મળી શકે છે, ત્યાં સુધી દૂધની હાજત માલમ પડતી નથી. પણ જયારે માણસ બિમાર પડે છે અને તેનાથી દૂધ સિવાય બીજો ખેારાક લઇ શકાતેા નથી ત્યારે એવાં માણસેાને બહુ હેરાન થવું પડે છે, એટલા માટે તારે એવી ખેાટી સુગ જલદીથી છેાડી દેવી જોઇએ. અને જો તું રેાજના ખેારાકમાં દૂધ નહિ લેતેા હેાય તેા દૂધની મલાઇ અથવા માખણ તેા તારે ખાવુંજ જોઇએ. હાલમાં આપણા દેશમાં વિલાયતી જેલી ખાવાનેા શેાખ ફેલાયેા છે તેથી જેઓ

માખણ તથા જેલી બંને ખાવાને શક્તિવાન હોતાં નથી તેઓ માખણ કરતાં જેલી વધારે પસંદ કરે છે, એ મોટી ભુલ છે. જો માખણ સાથે બીજું કાંઇ ખાવાનું ન મળે તો તેને બદલે જેલી કે કાંઇ બીજું ખાવા કરતાં એકલું માખણજ ખાવું જોઇએ, કારણ કે તેના જેવો પુષ્ટિકારક ખોરાક બીજો મળવો મુશ્કેલ છે. એક દાકટર તો કહી ગયો છે કે માખણની મોંઘી કિંમત અને તેને લીધે તેનો ઓછો થતો ખપ, એ ખઈનાં રોગનું એક કારણ છે.

જવાન—સાહેબ, હું તો માખણ તથા મલાઈ હોંશે હોંશે ખાઉં છું.

દાકટર—ઠીક, પણ યાદ રાખજે કે જે દૂધ તું પીએ અથવા જે દૂધની મલાઇ કે માંખણ ખાએ તે સ્વચ્છ હોવું જોઇએ. આપણા ગવલીઓ વધુ પૈસા પેદા કરવા માટે દૂધમાં પાણી ભેળીને વેચે છે. તે પાણી ચોખ્ખું હોય તો નુકસાન થવાનો સંભવ રેહેતો નથી, માત્ર દૂધનો પુષ્ટીકારક ભાગ તેથી કમી થાય છે, પણ ઘણું કરીને એવું ભેળવામાં આવતું પાણી

અસ્વચ્છ હોય છે, તે પીવામાં આવીઆથી નુકસાન થાએ છે. વળી ગવલીઓ દૂધ દોહોવાનાં વાસણો પણ બરાબર સાફ રાખતા નથી, દૂધ આપનાર જનાવરને સારો ખોરાક આપતા નથી, તેમને ગંદા તબેલામાં રાખે છે, તેમના શરીરની માવજત બરાબર કરતા નથી અને એવાં બીજાં કારણોને લીધે આપણને વેચાતું મળતું દૂધ ખરાબ હોય છે અને તે પીવામાં આવ્યાથી રોગ ઉત્પન્ન થવાનો સંભવ રહે છે.

જવાન—ત્યારે તો એવી વસ્તુ નહિજ પીએ, એ ઠીક કેની?

દાકટર—ખરાબ દૂધ પીએ તેના કરતાં તે નહિજ પીએ, એ બેશ્ચીત બેહેતર. પણ એના જેવી સર્વથી સરસ ખોરાકની વસ્તુનો આપણાથી લાભ ન લેવાય એ સંતાપની વાત થઈ પડે છે. માટે આપણને સંભાળ લેવાની છે તે એ કે જે દૂધ પીવામાં લઇએ તે સ્વચ્છ છે કે નહિ? એની પરિક્ષા કરવાની ઘણી રીત હોય છે, પણ તે તને જણાવવાની જરૂર નથી.

જે સર્વથી સેહેલો અને સલામતી ભરેલો ઉપાય હું તને સુચવું છું તે એ કે દૂધને હમેશાં ઉકાળ્યા પછીજ પીવું, અને ઉકાળ્યા પછી તેને રાખવું પડે તો સાફ કીધેલાં વાસણમાં બરાબર ઢાંકીને રાખવું. એવી સંભાળ લઇને પીધેલું ચોખ્ખું દૂધ બીજા કોઇ પણ ખોરાક કરતાં બેશ્ચીત ઉત્તમ છે.

જવાન—દાકટર સાહેબ, તમે એમ કહો છો ત્યારે હવે મને સમજ પડે છે કે આપણા દેશી લોકો દૂધને અમૃત કાં કહે છે? પણ વારૂં, દૂધના જેવી બીજી કોઈ વસ્તુ નથી કે જેમાં પણ સર્વ જોઇતાં તત્વો મળી આવે?

ઇંડાં.

દાકટર—ના, તેવી તો બીજી એકે વસ્તુ નથી, પણ ખોરાકની જણસોમાં દૂધથી ઉતરતાં જાનવરનાં એદાં આવે છે. ઇંડાંમાં પણ ખોરાકના સઘળા જોઇતા પદાર્થો હોય છે ખરા, તોપણ તે સઘળા પુરતા પ્રમાણમાં નથી હોતા. તેની સફેતી તથા દાળમાં માંસનું બંધન

કરનાર એલબ્યુમન પુરતા જથ્થામાં હોય છે, પણ પાણીનો ભાગ બહુ કમતી હોય છે, ખાંડ તો જરાએ હોતી નથી, અને નિમક જેવા બીજા ખાર પણ પુરતા પ્રમાણમાં મળી શકતા નથી, એટલા માટે ઇંડા સાથે ખોરાકની બીજી વસ્તુઓ લેવાની જરૂર પડે છે, અને તેમની સાથે લીધાથી એ બહુ પુષ્ટિકારક ખોરાક થઇ પડે છે. વળી એની દાળ ઘણી સેહેલાઇથી હજમ કરી શકાય છે. સફેતી પણ થોડી ઘણી બાફીને લીધી હોય તો હોજરીને મેહેનત આપતી નથી, પણ જો તદનજ બાફી નાખવામાં આવે છે તો હજમ થવી મુશ્કેલ થઇ પડે છે. એટલા માટે ઇંડાં અર્ધાં બાફેલાં લીધેલાં ગુણકારક થઇ પડે છે. વળી તદન તાજાં હોય તો કાચાં પણ સેહેલાઇથી હજમ કરી શકાય છે.

જવાન—પણ દાકટર સાહેબ, મુંબઇમાં એમ તાજાં ઇંડાં કોણને મળે છે? અહિં તો ઘણા દિવસનાં વાસી અને ઉનાળામાં તો કોહેલાં ઇંડાં બજારમાં વેચાય છે.

દાકટર—એમ છે ખરૂં, પણ એવાં

ઇંડાં ખાવાની હું ભલામણ કરીશ નહિ. જો, ઇંડાં તાજાં છે કે વાસી તે તપાસીને લેવાની હું તને એક સેહેલી રીત દેખાડું. દરિયાનું ખારૂં પાણી મળે તો તેને, નહિ તો સાધારણ પાણીમાં થોડુંક મીઠું ભેળીને તેને, એક વાસણમાં ભરીને તેમાં જો તું ઇંડાંને મેલશે તો જે તાજાં હશે તે વાસણને તળીએ બેસી જશે પણ જે વાસી અથવા સડેલાં હશે તે પાણીમાં તરતાંજ રેહેશે. એનું કારણ એ છે કે ઇંડાં ઘણો વાર રેહેવાથી અંદર જે થોડો ઘણો પાણીનો ભાગ હોય છે તે કોટલાં વાટે બહાર નિકળી જાય છે અને બહારની હવા અંદર દાખલ થાય છે, જેથી કરીને વાસી ઇંડાં વજનમાં હલકાં થાય છે. વળી એજ કારણને લીધે જો ઇંડાંને ઘણો વખત સુધી રાખવાં હોય તો તેને નિમક મેળવેલાં પાણીમાં લોકો રાખે છે, એ ઉપાય સારો છે.

જવાન—દાકટર સાહેબ, એ તો માંસનો ખોરાક થયો. શું તમો માંસના ખોરાકના હિમાયતી છો?

માંસ—માછલી.

દાકટર—માંસનો ખોરાક લેવોજ જોઇએ એવું કાંઇ નથી. અલબતાં, જયાં કકડતી ઠંડી અને બરફ પડતાં હોય ત્યાં લોકોને માંસ જેવા ચરબદાર ખોરાકની જરૂર પડે છે, પણ આપણા જેવા ગરમ દેશમાં તેની કાંઇ જરૂર નથી.

જવાન—તોએ ઘણાં લોકો તો રોજ માંસ ખાએ છે?

દાકટર—તેઓને તેવી આદત પડી છે અને તેમની હોજરીને માંસનો ખોરાક રૂચે છે, એટલે માફકસર માંસનો ખોરાક લે તો તેમને નુકસાન નથી થનાર, પણ જેઓ માંસના ખોરાકને અડકતાં નથી, તેઓ તે નહિજ લેશે તો તેમને પણ કશું નુકસાન થનાર નથી.

જવાન—ફક્ત માંસ ઉપરજ કોઇ માણસ જીવવા માગે તો જીવી શકે કે?

દાકતર—દૂધના જેવો સંપુર્ણ ખોરાક માંસ છે, એમ કહી શકાય નહિ, તોપણ તેમાં શરીરને પુષ્ટિ મળે એવાં તત્વોનું

પ્રમાણ સારૂં હોય છે. એલબ્યુમન તેમાં ઝાઝું છે, તેથી સ્નાયુઓના ઘસારાની ઠીક પુરણી થાય છે. તેજ પ્રમાણે ચરબી પણ ઘણી હોવાથી ગરમી તેમજ કૌવત મળે છે. વળી લોહોડું તથા કેટલાક ખાર પણ તેમાંથી મળી આવે છે. પણ એમાં પાણીનો ભાગ બહુ થોડો છે, માટે એકલાં માંસ ઉપર માણુસ જીવી ન શકે, પણ જો સાથે પુરતું પાણી લેવામાં આવે તો ફકત માંસના ખોરાકથી પણ તનદરોસ્તી ટકી શકે. પરંતુ એવો ખોરાક લેવાની હું કોઇને ભલામણ ન કરૂં, કારણ તરકારી, અનાજ, ફળ, દુધ એ બધાં સાથે જો જરૂર દીસે તો થોડુંક માંસ જોઇતા પ્રમાણમાં લેવામાં આવે તોજ ખોરાકથી શરીરના દરેક અવયવની હાજત સંપુર્ણ રીતે ટળી શકે.

જવાન—હું તો એમ ધારતો હતો કે માંસ કરતાં તરકારી જલદી હજમ થતી હશે, પણ, દાકટર સાહેબ, તમોએ તો તે દિવસે કહ્યું કે તરકારી કરતાં માંસ જલદીથી જરપત થઇ શકે છે?

ડાકટર—એ વાત ખરીજ છે. જેઓ શરીરને પુરતી કસરત આપી શકતા ન હોય, જેઓનું કામકાજ આખો વખત બેસી રહીનેજ કરવાનું હોય તેઓ તરકારી કરતાં બરાબર પકાવેલાં માંસનો ખોરાક સહેલાઇથી પચાવી શકે છે. વળી જનાવરનાં ગોશ્ત કરતાં માછલીનું માંસ વધારે જલદીથી જરપત થાય છે, તેથી જેઓ શરીર રગડવાના કરતાં ભેજું ઝાઝું કસે છે, તેમને એ ખોરાકની ભલામણ કરવામાં આવે છે. વળી માછલીના ખોરાકનો બીજો એ ફાયદો છે કે તેમાંથી ફૉસફરસ ખાર ઝાઝો મળી આવેછે.

જવાન—ડાકટર સાહેબ, મને તો માંસના ખોરાકની બહુ સુગ છે. વળી, મેં સાંભળ્યું છે કે જે જાનવરો રોગિષ્ટ હોય તેમનું માંસ ખાધાથી માણસનું શરીર પણ રોગિષ્ટ બને છે.

ડાકટર—એ વાત પણ ખરી છે, પણ એમ તો કોઇબી ખોરાક સ્વચ્છ ન હોય તો નુકસાન થવાનો સંભવ રહે છે! તોએ જો તને માંસના ખોરાકની સુગ હોય અને તે વગર

તને ચાલતું હોય, તો હું તને એ ખોરાક લેવાની ભલામણ કરતો નથી. પણ તને દૂધની સુગ છે તે સુગ તજી દેવાને તો હું તને જરૂર આગ્રહ કરૂં છું.

જવાન—અને હું પણ તેમ કરવાની જરૂર કોશેશ કરીશ.

અનાજ.

ડાકટર—ઠીક, હવે હું તને અનાજ વિષે કાંઇક કહું. આપણાં શેહેરમાં ઘઉં, ચોખા અને બાજરી મોટે ભાગે વપરાસમાં આવે છે, એમાંથી સર્વથી વધુ પુષ્ટીકારક અનાજ કયો હોવો જોઇએ? બોલ, જોવું ?

જવાન—બાજરી હશે, સાહેબ, કારણ હિંદુઓ અને મુખ્ય કરીને નવગરી મજુરો બાજરી ખાય છે, તેઓ બહુ કદાવર અને બળવાન હોય છે.

ડાકટર—ના, તેં જે અટકળ કીધી તે ખોટી છે. તું જે મજુરો વિષે કહે છે તેઓનું કૌવત બાજરી કરતાં દરરોજની અંગની કસ-

રતને વધુ આભારી છે. અલબતાં, ચોખા કરતાં બાજરી વધુ કૌવતદાર છે, પણ તેનાથી પણ વધુ પુષ્ટિકારક અનાજ તો ઘઉં છે. એનામાં પાણી થોડું છે, ચરબી તથા નિમકનો ભાગ પણ કમતી છે. વળી આપણાં શરીરને પુષ્ટી આપનાર "ગ્લુટન" નામનો જે ચીકટ પદાર્થ સઘળી જાતના અનાજમાં હોય છે તે ઘઉંમાં વધારે હોવાથી એનાથી જેટલી પુષ્ટિ મળે છે તેટલી બીજા કોઇ અનાજથી મળતી નથી. ચોખામાં તો "ગ્લુટન" નો ભાગ બહુ ઓછો છે તેથી લોકોને તેનો ઘણો મોટો જથ્થો ખાવો પડે છે, પણ વળી ચોખાની આ ખુબી છે કે તે બીજા અનાજ કરતાં જલદીથી હજમ થઇ શકે છે. અલબતાં, ભાત પકાવતી વખતે તેને બરાબર બાફવો જોઇએ, કારણ જો ચોખા બરાબર બફાઇને ફુલતો નથી તો સેહેલાઇથી પચી શકતો નથી.

જવાન—સાહેબ, લોક કહે છે કે અનાજનું થુલું ઘણું પુષ્ટિકારક હોય છે, એ શું ખરી વાત છે? આપણાં લોકો તો અનાજનો

લોટ બનાવીને થુલું મરઘાં બતકાંને ખાવાને નાખી દે છે.

દાકટર—હા, એ ખરી વાત છે. લોકો બિચારાં જાણતાં નથી કે તેઓ જેને કચરો સમજી નાખી દે છે, તેમાંજ પુષ્ટિકારક તત્વ તો વધારે છે! પણ વળી આ વાત પણ યાદ રાખજે કે થુલું જરપત થવું બહુ મુશ્કેલ છે. કોઇને તે બરાબર હજમ થાય કે કોઇને ન પણ થાય, માટે રોટીના લોટમાં થુલાંનું પ્રમાણ કેટલું લેવું, તે સર્વેએ પોતાની પાચનશક્તિને અનુસરીને નક્કી કરવું જોઇએ.

જવાન—દાકટર સાહેબ, અનાજ અને કઠોળ વચ્ચે ફરક શું?

દાકટર—માંસ બનાવનાર પદાર્થો અનાજ કરતા કઠોળમાં વધુ હોય છે, એ અનાજ તથા કઠોળ વચ્ચેનો મોટો ફરક છે, જે ધ્યાનમાં રાખવાજોગ છે. એટલા માટે જ્યારે કઠોળનો ખોરાક લઇએ ત્યારે ખોરાકની બીજી વસ્તુઓ એવી પસંદ કરવી જોઇએ કે જેમાં એના જેવાંજ તત્વો ન હોય. સાધારણ રીતેજ

કઠોળનું પાચન તથા શોષણ આપણાં શરીરમાં બહુ ધીમેથી થાય છે અને આપણી હોજરીને ઝાઝી મેહેનત પડે છે. એટલા માટે જો કઠોળની સાથે એના જેવાંજ પુષ્ટિકારક તત્વો ધરાવનાર ભારી ખોરાક ઝાઝો લેવામાં આવે તો હોજરીને પડતી મેહેનતમાં ઓરબી વધારો થઇ જાય. વાલ, વટાણા, મસુર ખાવાને ઘણા ગુણકારી છે, પણ તેની સાથે બીજો ઘણો હલકો ખોરાક લેવાની સંભાળ લેવી જોઇએ.

તરકારી.

જવાન—સાહેબ, તમો કહેા છો કે શાક ભાજી હજમ થવી મુશ્કેલ છે, ત્યારે તે ખાવી સારી કે નહિ?

દાકટર—તરકારીનો ખોરાક હું તો ઘણો ઉત્તમ લેખું છું. તેમાં વટાણા, સિંગ, પાપડી તથા બીજી દાણાવાળી તરકારીમાં તો શરીરને પુષ્ટી આપનાર તત્વો ઘણાં હોય છે. વળી તેઓમાં પાણી તથા ખારનો ભાગ

પણ ઠીક હોવાથી તેઓની ખોરાક તરીકેની કિમ્મતમાં વધારો થાય છે. અલબતાં એ દાણાવાળી તરકારીઓ આપણી હોજરી સેહેલાઈથી હજમ કરી શકતી નથી. માટે જેઓ તનને પુરતી કસરત આપતાં ન હોય અથવા મનને ઘણું કસતાં હોય તેઓએ તે થોડાજ જથ્થામાં ખાવી જોઇએ, અથવા જો તેઓ માંસનો ખોરાક લેતા હોય તો માંસ સાથે ભેળીને માફક આવતાં પ્રમાણમાં બરાબર પકાવીને લેવી જોઇએ.

જવાન—બરાબર પકાવીને એટલે કેમ?

દાકટર—એટલે ચુલા ઉપર લાંબો વખત સુધી ધીમી આંચે પકાવીને કે જેથી એવી તરકારીઓનો દરેક દાણો નરમ થાય અને સહેલથી હજમ કરી શકાય.

જવાન—દાકટર સાહેબ, અગર કોઇ દાણા કઠણ રહી ગયા હોય તો શું નુકસાન થાય, વારૂ?

દાકટર—હોજરીમાં તેઓ જલદીથી પચી શકતા નથી તેથી તેમાંથી હવા નિકળે

કે જે આપણાં શરીરમાં ફરી વળી તેને આજારી બનાવી નાખે છે. લોકો એવી શરીરની બિમારીને બાદી અથવા પવન કહે છે અને તેની ઝાઝી દરકાર કરતાં નથી, પણ એ પવન આગળ ચાલતાં બીજા ભયંકર દરદોનું મૂળ થઇ પડે છે.

જવાન—ડાકટર સાહેબ, શરીરને પુષ્ટિ આપવામાં દાણાવાળી તરકારીથી ઉતરતી તરકારી વિષે તમારૂં શું મત છે?

ડાકટર—બટાટા, કંદ તથા સુરણ પણ ઠીક પુષ્ટિકારક છે, જો કે એમાં ચરબી તથા નિમકનો ભાગ ઓછો હોવાથી દાણાવાળી તરકારી જેટલી પુષ્ટિ એમાંથી મળતી નથી. એ તરકારીઓ છાલ સાથેજ બાફવા મુકવાથી એઓમાં જે થોડું પણ નિમક છે તે જળવાઇ રહે છે, પરંતુ આપણાં લોકો તો પહેલાં છાલ કહાડી નાખીને પાણીમાં બાફવા મેલે છે, એટલે એ તરકારીઓમાંનો નિમકનો ભાગ તો પાણીમાં ઓગળી જાય છે! માટે તારે માટે

જે કોઇ ખોરાક પકાવતું હોય તેને તું એ વિષે તાકીદ કરજે.

જવાન—કોબીજ, સલગમ, ટામેટાં, ગાજર, જુદી જુદી જાતની ભાજી, એ બધી તરકારીઓ ખાવામાં ગુણકારી ખરી કે?

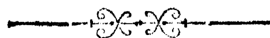
ડાકટર—ગુણકારી તો ખરી, પણ એઓમાંથી શરીરને જેટલું કૌવત જોઇએ તેટલું મળતું નથી. એટલા માટે બીજા પુષ્ટિકારક ખોરાક સાથે એવી તરકારીઓ લેવામાં આવે તો ઘણું સારૂં, કે જેથી એઓમાં જે નિમક તથા ખાર હોય છે તેનો આપણાં શરીરને લાભ મળે. પણ હવે મારે તને જુદી જુદી શાકભાજી વિષે વધુ કશું કેહેવું નથી. હવે તો હું તને કુદરતની એક બીજી બેમૂલ પેદાયશ વિષે કાંઇક કેહેવા માગું છું કે જેની ખોરાકની એક વસ્તુ તરીકે આપણાં લોકો કશી કદર બુજતાં નથી.

જવાન—તે કઇ પેદાયશ, સાહેબ?

ફળફળાદી.

દાકટર—કુદરતની તે બેમૂલ પેદાયશ તે ફળફળાદી છે. ખોરાક તરીકે લીલાં ફળ બહુ ઉમદા છે, કારણ તેમાં જાદી જાદા જાતની જે ખાસિયતો આવે છે તેથી લોહી સુધરે છે, શરીરને ઠંડક તથા તાજગી મળે છે, અને એઓમાં જે ખાંડ છે તેની શરીરમાં ચરબી થઈને ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે. લીલી દરાખ પોષ્ટિક છે અને માંસનો વધારો કરે છે. ખહીથી પિડાતા દરદીઓ માટે એ બહુ ગુણકારી લેખાય છે. કાલજાને ખુદરતી ગતિમાં મેલવા માટે સેબફળ તથા ટામેટાં અકસીર ગણાય છે. વળી લોહીને સુધારવામાં એ ફળો તથા લીંબુ પણ ઉપયોગી છે કે જે વળી પિત્ત વિકારને દુર કરે છે. સોનેરી કેળાં માંસ વધારે છે તેથી પાતળાં માણસો માટે ફાયદાકારક છે. એમ સર્વ ફળોમાં જુદા જુદા ગુણ હોય છે. તેજ પ્રમાણે સુકાં ફળ પણ ઘણાં ગુણકારી તેમજ પુષ્ટિકારક છે. બદામ, પસ્તાં, અખરોટ એઓમાં કૌવત આપનારાં તત્વો

ઝાઝાં છે. અંજીર તથા ઉનાફ લોહીને સુધારવામાં ઉત્તમ છે. લીલી તથા સુકી દરાખ પણ લોહી સુધાર્યા ઉપરાંત ઝાડાની કબજીઆત દુર કરે છે. એ રીતે ખોરાક તરીકે તેમજ ઔષધ તરીકે સુકો તથા લીલો મેવો બહુ ફાયદાકારક છે, પણ આપણાં લોકો તેનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરતાં નથી. મોહોડાંને લેહેજત આપવા ખાતર અથવા તો ગમતને ખાતર તેઓ કદાપી મેવાનો ઉપયોગ કરે છે ખરા, અને તે પણ ક્યારે કે જ્યારે તેઓ પેટ ભરતું ભોજન લઈ ચુક્યા હોય! પરિણામમાં મેવાથી ફાયદો થવાને બદલે ઉલટું નુકસાન થાય છે, કારણ કે ભરેલી હોજરી એ વધારાના મેવાને હજમ કરી શકતી નથી. ખરી રીતે તો જેઓથી બની શકે તેઓએ દરરોજ ફળફળાદીને ખોરાકની એક વસ્તુ તરીકે ગણીને ખાવી જોઇએ. ચાલ, આજે તો બહુ મોડું થયું. હવે કાલે આપણે પાણી તથા બીજી પીવાની વસ્તુઓ વિષે થોડીક વાત કરીશું.



(૬)

પાણી—આઇસ—ચા—કાફી—કોકો—ચૅાકલેટ—સોડાલેમોનેડ—દારૂ—કેફી વસ્તુઓ.

ડાકટર—આપણને તરસ કાં લાગે છે, તે તું જાણે છે?

જવાન—શરીરમાંનું પાણી રોજના ઘસારાથી ઓછું થાય છે, તેથી લાગતી હશે, એમ હું ધારી શકું છું.

ડાકટર—એ વાત ખરી, પણ કેવી રીતે શરીરનું પાણી બહાર નિકળે છે તે તું જાણે છે?

જવાન—એક તો ગુરદા મારફતે પાણી બહાર જાય છે, અને બીજું તો ચામડીના છિદ્રો વાટે પરસેવા મારફતે શરીરનું પાણી ઓછું થાય છે.

ડાકટર—બસ એજ રીતે? મેં તને તે દિવસે નહિ સમજાવ્યું હતું કે આપણે

પળેપળ દમ લઇએ છીએ ત્યારે શરીરની અંદરનો ભીનાશ મોહોડાં વાટે બહાર નિકળે છે? તે કેમ ભુલી ગયા?

જવાન—હા સાહેબ, એ ભુલ થઇ ખરી.

દાકટર—ત્યારે હવે તું જોશે કે જેમ ખાવામાં આવતા ખોરાકના ઉપયોગી તત્વોનું લોહી બનીને આપણાં શરીરને મળે અને નિરૂપયોગી તત્વો બહાર નિકળી જાય એવી કુદરતે ગોઠવણ કીધી છે તેવીજ ગોઠવણ પાણી સંબંધી કરવામાં આવી છે. આપણાં શરીરના જુદા જુદા અવયવોને જે કાંઇ પાણી જોઇએ તે પીવામાં લેવાતાં પાણી અથવા પ્રવાહીમાંથી તેઓ ચૂસી લે અને બાકીનો નકામો ગંદો ભાગ ઉપર જણાવેલા ત્રણ રસ્તે બહાર ફેંકી દેવામાં આવે.

જવાન—સાહેબ, આપણને રોજ કેટલું પાણી પીવાની જરૂર છે?

દાકટર—એવી ગણત્રી કરવામાં આવી છે કે આપણા દેશમાં સાધારણ રીતે માણસને

આશરે પાંચ પાઇન્ટ જેટલાં પાણીની જરૂર પડે છે.

જવાન—એટલું બધું પાણી હું તો નથી પીતો! હું તો ફક્ત એક કે દોઢ પાઇન્ટ પાણી પીતો હોઇશ!

દાક્ટર—વારૂં, તું ચા કે દુધ પીએ છે કેની?

જવાન—હા.

દાક્ટર—તેમાં પણ મોટે ભાગે પાણીજ આવ્યું કેની? વળી તું ખોરાક ખાએ છે તેમાં પણ પાણીનો અંશ હોય છે એટલે બધું મળીને પાંચ પાઇન્ટ જેટલો પાણીનો અડસટો આવવોજ જોઇએ, પણ પાણી કેટલું પીવું તેના કરતાં પાણી કેવું પીવું, એ સવાલ વધુ જરૂરનો છે. ઠંડા કે ગરમ મુલક અથવા ઠંડી કે ગરમીની રૂતુ ઉપર પાણીનો કેટલો જથ્થો પીવો તેનો આધાર રહે છે અને તે જેટલી જેને તરસ લાગે છે તે ઉપરથી નક્કી કરી શકાય છે, પરંતુ પાણી કેવું પીવું એ સવાલ બહુ બિકટ છે. જો પાણી સ્વચ્છ હોતું નથી

તો તે પીવાથી ઘણુંએક દરદો ઉભરી નિકળે છે. મુખ્ય કરીને તાવ, કાલેરા, મરડો તથા બીજાં ઝાડાનાં દરદો પાણીમાં ખરાબ જંતુઓ આવે છે તેથીજ ઉત્પન્ન થાય છે, માટે પીવાનું પાણી સ્વચ્છ છે કે નહિ તેની ખુબ સંભાળ લેવી જોઇએ.

જવાન—તે કેમ?

દાક્ટર—પાણીની પરિક્ષા તો ઘણી રીતે થઇ શકે છે, પણ તને તે બધી રીતો સમજાવી શકાય એમ નથી. તારે તો આટલી વાત યાદ રાખવી કે જે પાણી કોઇ પણ જાતના રંગ કે વાસ વગરનું તદન નિર્મળ હોય અને સ્વાદમાં નહિ ખારૂં, નહિ તુરૂં, કે નહિ ઝાઝું મીઠું હોય તે પીવા લાયકનું સ્વચ્છ હોય છે, પણ જો તે ગદળું હોય અથવા બીજા કોઈ રંગવાળું હોય અથવા તેમાં કાંઈ રજકણો દેખાય તો સમજવું કે તે પીવા લાયક નથી.

જવાન—એ કાંઇ મોટી મુશ્કેલીની વાત નથી, સાહેબ. હું પણ રોજ એમ ખાતરી કરીનેજ પાણી પીવું છું.

ડાકટર—પણ એટલીજ ખાતરી પુરતી નથી. કોઈ વાર પાણી બહુ નિર્મળ અને સ્વચ્છ દેખાય છે, તોએ તે બહુ નુકસાનકારક હોય છે, કારણ જેમ પાણીમાં ખાંડ જેવી વસ્તુ મળી જાય છે અને માત્ર નજરે જોવાથી આપણે કહી નહિ શકીએ કે અંદર ખાંડની મેળવણી છે કે નહિ, તેમ પાણીમાં કેટલીક ગલીચી એવી રીતે મળી જાય છે કે સાધારણ નજરે આપણને તે વિષે કશો શક જાય નહિ. એટલા માટે જેઓ પાણીની રસાયણ પરિક્ષા કરી શકતા ન હોય તેમને માટે સેહેલો અને ભરોસેદાર ઉપાય એજ કે પાણીને ઉકાળ્યા પછીજ પીવું કે જેથી અંદર જે કાંઇ જીવ જંતુ યા ગલીચી હોય તે દુર થઇ જાય.

જવાન—પણ સાહેબ, ઉકાળેલું પાણી એવું બેસ્વાદ થઈ જાય છે કે જરાએ પીવા ગમતું નથી.

ડાકટર—તેનો હું તને ઉપાય દેખાડું. ઉકાળેલું પાણી ઠંડુ થાય પછી તેને એક

વાસણમાંથી બીજામાં ઉતાવળે નાખવામાં આવે તો તેને થોડીક હવા મળે છે, તેથી તેનો સ્વાદ સુધરે છે. ગરમ પાણી બેસ્વાદ લાગે છે તેનું કારણ એજ કે ઉકાળ્યાથી તેની હવા જતી રહે છે.

જવાન—પણ સાહેબ, પાણી ઉકાળીએ નહિ અને ફિલ્ટરમાં ગાળીને પીવામાં લઇએ તો કાંઇ નહિ કેની?

ડાકટર—ફિલ્ટરથી પાણી સ્વચ્છ થાય છે એ વાત ખરી. પરંતુ ફિલ્ટર ઘણાં સફાઇદાર હોવાં જોઇએ. ઘણાં ફિલ્ટર એવાં હોય છે કે જેનાથી પાણી બરાબર સ્વચ્છ થતું નથી. કેટલાંકથી તો ઉલટું પાણી વધારે અસ્વચ્છ થાય છે, કારણ કે તેમને કેમ વાપરવાં અને કેમ સાફ રાખવાં તે લોકો બરાબર જાણતાં નથી. માટે ફિલ્ટરની ખટખટ કરો અને પાણી પુરતું સ્વચ્છ થાય કે ન પણ થાય તેનો જોખમ લેવો, તેના કરતાં તો પાણી ઉકાળીનેજ પીવાનો સાદો ને ચોક્કસ ઉપાય બહુ સારો.

આઇસ.

જવાન—ત્યારે તો સાહેબ આઇસનો ઘણો ઉપયોગ કરવો પડે.

ડાકટર—ના, તેની કશી જરૂર નથી. પાણી ઉકળ્યા પછી તેને હવાવાળી જગ્યામાં સારાં મટકાં અથવા કુંજામાં રાખ્યાથી પાણી ઘણું ઠંડુ થઇ જાય છે, અને તેટલી ઠંડક આપણાં મોહોડાં તથા શરીરના અવયવો માટે પુરતી છે.

જવાન—ના સાહેબ, મને તો લાગે છે કે કોઇ વાર આપણું શરીર ઠંડક માટે પોકાર મારે છે. મુખ્ય કરીને ગરમીના દિવસોમાં તો મટાંમાંનું ખાલી પાણી સોડ઼જ પણ ઠંડક આપી શકતું નથી. એવી વખતે આઇસ તો આશીરવાદ સમાન થઇ પડે છે!

ડાકટર—આપણા જેવા ગરમ દેશમાં ગરમીની મોસમમાં કોઇ કોઇવાર આઇસની જરૂર પડે છે એ ખરૂં, તેથી શરીરને શાંતિ મળે છે એ પણ ખરૂં, અને જોકે એ કાંઇ

ખરી શાંતિ નથી, તોએ એવે વખતે સેહેજ આઇસ લેવા સામે હું વાંધો લેતો નથી. પણ એટલું તો યાદ રાખવું કે આઇસનો ખપ જેમ ઝાઝો તેમ આયુષ્યના દિવસ ટુકા. કોઇ કોઇવાર આઇસ થાકેલાં તનને રાહત આપતું લાગે છે, પણ ખરી રીતે તો તે શરીરને નુકસાનજ કરે છે. ઘણાંએ માણસોને તેથી સરદી થાય છે, ઘણાંના હાથપગની નસ ફુલી આવે છે અને તેમાં ચસકા નિકળે છે, સાંધામાં દરદ થાય છે અને તેઓ અકડી જાય છે, હોજરી તથા આતરડાં ઉપર સોજો આવે છે. વળી ખાધા પછી આઇસનાં પીણાં પીવામાં આવ્યાથી ખોરાક પચાવવા માટે ગરમ થએલી હોજરી ઠંડી થઇ જાય છે, ખોરાક બરાબર પચતો નથી અને ચાલુ બદહજમી થાય છે.

જવાન—ખોરાક લેતાં લેતાં અથવા લીધા પછી તુરત પાણી પીવાના ગેરફાયદા તે દિવસે તમોએ મને સમજાવ્યા ત્યારથી મેં તો ઠરાવ કીધો છે કે ખોરાક સાથે કાંઇ પણ

પીણું લેવુંજ નહીં. પણ સાહેબ, જ્યારે ઘણી મેહેનત અથવા કસરત કીધા પછી પરસેવો ઘણો છુટે અને પાણીની તરસ લાગે ત્યારે તો જરા આઈસનું પીણું લઇને શરીરને રાહત આપીએ કેની ?

દાકટર—ના, ના, ત્યારે તો આઇસ અત્યંત નુકસાનકારક થઇ પડે છે. તપેલાં શરીરને એકદમ ઠંડું કરી નાખ્યાથી સરદી, સંધીવા વિગેરે દરદો ઉભરી નિકળે છે, હોજરી તથા આતરડાં સુઝી આવે છે માટે જ્યારે શરીર ઘણું થાકી ગયું હોય ત્યારે કાંઇજ પીવું ન જોઇએ, પણ જો ઘણીજ તરસ લાગતી હોય તો ઠંડાં પાણીથી ફક્ત કોગળા કરીને પા અથવા અર્ધો કલાક થોભીને આઇસ વગરનું પીણું લેવું અને હું તો ઝાઝી મેહેનત કે કસરત પછી દુધ પીવાની ભલામણ કરૂં છું.

ચા.

જવાન—એવી વખતે ચા પીએ તો કેમ ?

દાકટર—એક પીણાં તરીકે હું ચાની

ભલામણ કરતો નથી. અલબત્તાં થાકેલાં તનને ચાથી આરામ મળે છે, માટે કોઈ કોઈ વાર એકાદ પ્યાલું ચા સ્વચ્છ દુધ સાથે ભેળીને પીવા સામે હું વાંધો લઈશ નહિ. વળી ચા પીવાથી મગજ તેજી પકડે છે અને જેઓ ઘરડાં અથવા બિમાર હોય છે તેમને હુશિયારી આવે છે, માટે તેઓ પણ ઘટતી હદમાં ચાનો ઉપયોગ કરે તો ચિંતા નહિ.

જવાન—ત્યારે સાહેબ, તમે પેહેલાં એમ કાં કહ્યું કે એક પીણાં તરીકે ચાની ભલામણ તમો કરતા નથી?

દાકટર—તેનું કારણ એ કે ચાના ફાયદા કરતાં ગેરફાયદા ઘણા છે. તેમાં શરીરને પુષ્ટિ આપનાર તત્વ તો બીલકુલ નથી. વળી તેમાં તરેહવાર ભેળસેળ થાય છે, અને ચોખ્ખી ચા સાધારણ રીતે મળતી નથી. ઉપરાંત, ભુખે પેટે અથવા એકાદ પ્યાલા કરતાં વધુ ચા પીવાથી પાચન શક્તિને નુકસાન થાય છે. કેટલાકોને તેનો શોખ લાગ્યાથી હદબહાર જઇને દિવસમાં ચાર પાંચ વાર તેઓ ચા પીએ છે,

અને તેમ કરી પોતાની ભુખ મારી નાખે છે, પાચન શક્તિ બગાડે છે, હુજરીના રોગને શરણ થાય છે અને સામાન્ય તનદરોસ્તી ખરાબ કરી નાખે છે.

કાફી—કોકો—ચૉકલેટ.

જવાન—ત્યારે શરીરને હુશિયાર રાખવા માટે કાફી પીવામાં લઈએ?

ડાક્ટર—ચાની માફક કાફીથી પણ થાકેલાં શરીરને રાહત મળે છે અને સુસ્ત થએલાં મગજને હુશિયારી આવે છે, વળી પેટમાં દુઃખારો થાય છે ત્યારે કાફી પીવી ગુણકારી છે, પણ કાફીના ફાયદા તથા ગેરફાયદા પણ ચાના ફાયદા ગેરફાયદાને મળતાજ છે. એનાથી પણ ભુખ કમી થાય છે અને જો સેહેજ પણ વધુ જથ્થો પીવામાં આવે છે તો પાચનશક્તિ ખરાબ થાય છે. માટે એનો પણ ઉપયોગ જરૂર પડે ત્યારેજ કરવો ઠીક થઇ પડશે, પણ જો કોઇને એમ લાગે કે માત્ર દુધ અથવા પાણી પાધાથી શરીરને પુરતી તાજગી

મળતી નથી અથવા મગજ સુસ્ત થઇ જાય છે, તો કોકો અથવા ચૉકલેટ પીવાની હું ભલામણ કરૂં છું. ચા તથા કાફીની માફક દુધ તથા સાકર સાથે ભેળીને એ સ્વાદીષ્ટ પીણું લીધાથી હુશિયારી મળે છે એટલુંજ નહિ પણ શરીરને કૌવત પણ મળે છે, પરંતુ એ પીણું ચા જેવું સસ્તું નથી.

સોડા લેમનેડ.

જવાન—ત્યારે હાલમાં આપણાં શેહેરમાં સસ્તાં થઇ પડેલાં સોડા, લેમનેડ વિગેરે પાણાંનો ઉપયોગ કરીએ તો કેમ? એમનાથી પણ થાંકેલાં તનને રાહત મળે છે.

દાકટર—ના, જેમ આઇસનાં પીણાંનો હું મનાઇ કરૂં છું તેમ આઇસ સાથે કે આઇસ વગર એવાં પીણાં લેવાની હું કોઇને પણ સલાહ આપતો નથી. એવાં પીણાની કશી જરૂરજ નથી. કોઇ વાર ચોક્કસ દરદથી પિડાતા બિમારોને તબીબો પાણીને બદલે સોડાવાટર આપવા કહે છે, તેજ પ્રમાણે ટાનીક વાટર,

લિથિઆ વાટર, પોટાશ વાટર વિગેરે દવા તરીકે કામ લાગે છે અને તેમનો ઓસડ તરીકેજ ઉપયેાગ થવેા જોઇએ, પણ આજે લોકો તેા ચાલતાં હાલતાં સોડા વાટર, લેમનેડ, રાસ્પબેરી, વિગેરેની બાટલીઓ પીએ છે. તેથી જયારે ફાયદા કશો થતો નથી, ત્યારે નુકસાન તો ઘણુંએ થાય છે. વળી એવાં પીણાંઓ સાથે આઇસ પીવામાં આવતું હોવાથી એ નુકસાનમાં વધારો થાય છે અને સરદી તથા સંધીવાનાં દરદો ઉત્પન્ન થાય છે, ખેારાક પચતો નથી અને ભુખ કમી થઇને શરીર દુબળું બની જાય છે.

દારૂ–કેફી વસ્તુઓ.

જવાન—ડાક્ટર સાહેબ, કોઇ લોકો કહે છે કે રોજ થોડો દારૂ પીવાથી ભુખ વધે છે અને લોહી સુધરે છે તે શું ખરૂં છે?

ડાકટર—ના, રોજ થોડો થોડો દારૂ પીવો એ રોજ થોડું થોડું ઝેર ખાધા બરાબર છે. દારૂથી ભુખ વધતી નથી, તેથી તો

ભુખ ઉલટી ઘટે છે. દારૂ પીધા પછી પેટમાં જે ચચડાટ લાગે છે તે કાંઇ ખરી ભુખ નથી, તેને ખરી ભુખ સમજવામાં ભુલ છે. વળી દારૂથી લોહી સુધરતું નથી પણ બિગડે છે, કારણ આપણાં શરીરમાં દોડતાં લોહીમાં દમમાં લેવાતી હુવામાંની આક્સિજન ચુસી લેવાની જે ખાસિયત હોય છે તે જેઓ દારૂ પીએ છે તેમનાં લોહીમાં જણાતી નથી, જેથી પુરતી આક્સિજન વગર એવાં માણસોનું લોહી બરાબર સાફ થતું નથી. વળી દારૂથી ભુખ લાગે છે એવા ખોટા ખ્યાલથી દારૂ પીનારાઓ પેટનો ચચડાટ દુર કરવા ખરી ભુખ વગર જે ખોરાક લે છે તે તેમની હોજરી હજમ કરી શકતી નથી અને હોજરીની પોતાની હાલત દારૂથી બગડે છે, તેમાં લોહીનાં ધાબાં પડે છે, તેમાંથી છુટતો જઠરસ નિર્મળ હોવાને બદલે ચીકણાં મેલાં પાણી જેવો બને છે અને એ રીતે દારૂ પીનાર માણસનાં શરીરમાં દરદનાં બીઆં રોપાય છે, જેની પેહેલાં ખબર પડતી નથી પણ પાછળથી અચૂક બિમારીથી સાબે-તી મળે છે.

જવાન—એ તો જે દારૂઓમાં જલ્લદ સ્પિરિટ આવતો હશે તેની વાત થઇ, પણ સાહેબ, મારા સાંભળવામાં આવ્યું છે કે માત્ર દરાખના બનાવેલા દારૂથી એવું નુકસાન થતું નથી અને દાક્ટરો પોતે એવા દારૂ પીવાની ભલામણ કરે છે.

દાક્ટર—એ વાત ખરી છે. સારી દરાખના વગર ભેળસેળના દારૂ ચોક્કસ દરદથી પીડાતાં માણસો માટે ઘણા ફાયદાકારક માલમ પડેલા છે. પણ મને એક સવાલનો જવાબ આપ. તને એકાદ ઓસડ પીવાની જરાએ જરૂર નહિ હોય, તોપણ તું તે ઓસડ પીવા રાજી થશે?

જવાન—નહિ.

દાક્ટર—ત્યારે એમ સમજ કે કોઇ પણ જાતના દારૂની આપણાં શરીરને જરૂર છેજ નહિ. તેટલા માટે જયાં સુધી દાક્ટર ફરમાવે નહિ ત્યાંસુધી દારૂને નહિજ અડકવામાં સલામતી છે. તેજ પ્રમાણે અફીણ, તંબાકુ,

કોકેન કે તાડી જેવી બીજી કેફી વસ્તુઓથી પણ દૂર રેહેવામાંજ સલામતી છે.

ચાલ ત્યારે, હવે આપણે છૂટા પડીશું. હવે પછીથી કોઈ દહાડો હું તને શરીરના અવયવોની રચના તથા તેમનું દર રોજનું કામ શું છે તે સમજાવીશ અને તે પછીથી કસરત તથા પોષાકને લગતી તને કાંઇક સમજણ આપીશ. પણ તેટલાં હવા, ખોરાક તથા પાણી વિષે તું જે કાંઇ શીખ્યો છે તે બરાબર ધ્યાનમાં રાખી તે ઉપર અમલ કરજે.

જવાન—બેશક સાહેબ, હું તેમ કરીશ. તમો પાસેથી આરોગ્યતાને લગતું આટલું જ્ઞાન મેળવ્યા પછીથી મારી ખાતરી થઇ છે કે તનદરોસ્તીની વિદ્યા એજ ખરૂં અમૃત છે. મેં ઘણાંએ પૈસાદાર લોકોને જોયાં છે કે જેઓ ચાલુ બળાપો કરે છે કે અમો બેહેસ્ત જેવાં મકાનમાં રહીએ છીએ અને હીરા જેવો ખોરાક લઇએ છીએ તોએ દેહથી દુઃખી છીએ! તેમની એવી હાલતથી હું આગળ અજબ થતો હતો પણ હવે હું

સમજી શકું છું કે તેમનાં હુવાને લગતાં અ-
જ્ઞાનપણાંને લીધે બેહેસ્ત જેવું મકાન દોજખ
બની જાય અને ખોરાકપાણીની સમજ
વગર હીરા જેવો ખોરાક પથ્થરમાં ફેરવાઇ
જાય, એમાં અજબ થવા જેવું કશું નથી.

